500 رەچەتەی پزیشکی

چارەسەرکردنی نەخۆشییەکان بە سەوزە و میوە

منار المصری

وەرگێرانی:
گەرمیان محەمەد



500

ڕەچەتەی پزیشکی بۆ چارەسەری نەخۆشییەکان بە...

سەوزەو میوە

نوسینی
منار المصری

وەرگێڕانی
گەرمیان محمداحمد

٢٠١٤

پێناسی کتێب

ناوی پەرتووك: **٥٠٠** ڕەچەتەی پزیشکی

بۆ چارەسەری نەخۆشیەکان بە.. **سەوزەو میوە**

بابەت: **ڕینمایی پزیشکی**

نوسەر: **منار المصري**

وەرگێڕ: **گەرمیان محمد احمد**

بەرگ: **فەرهاد فایەق**

بڵاوکردنەوەی: **کۆمپانیای گۆڵدن بووك**

شوێنی چاپ: **چوارچرا**

تیراژ: (٢٠٠٠) دانە

ساڵی چاپ:٢٠١٤

نۆبەتی چاپ: یەکەم

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی (٢١١٢)ی ساڵی (٢٠١٣)ی پێدراوە

GOLDEN BOOK Company

کۆمپانیای گۆڵدن بووك

بۆ راگەیاندن و بڵاوکردنەوە و بازرگانی کتێب - سلێمانی

07701598762-07501444434-07501685656

بەرچاو ڕوونییەك

باشتر وایە خوێنەری خۆشەویست باش لەوە ئاگاداربێت کە، هەموو ئەو گژوگیاو ڕووەك و میوە پزیشکی و خۆراکە خۆرسك و سروشتی و کێڵگەییانەی چارەسەرو برین سارێژییان لێ وەردەگیرێ، بەشێوەی دەرمان یان ڕەچەتەی سروشتی بەکاردەهێندرێ، جابە خواردنەوە بێت یان خواردن یان چەورکردن و لێهەڵسوین، دەبێت بخرێنە ژێر پشکنینی زانستی و تاقیکاری پزیشکی نوێوە، ئەم چارەسەرانە تەنها لەڕێگەی ڕێنمایی و سەرپەرشتی پزیشك و دەرمانسازی تایبەت بەپزیشکی گژوگیاو دەرمانی جێگرەوەو سروشتی، یان لەژێر چاودێری خۆراکناسەکاندا بەبێ ئاریشە بەکاردەهێندرێت.

ئێمەش نابەرپرسیارین لەبەکارهێنانی ئەو ڕەچەتەو دەرمان و چارەسەرانەی کەلەسایەی ڕووەك و گژوگیاو ئامرازە سروشتییەکانەوە بەرهەم دێت، بەبێ گەڕانەوە بۆلای کەسانی پسپۆڕی ئەم بوارە. مەبەستمانە بڵێین نابێت بەشێوەیەکی هەڕەمەکی و بەبێ لێوردبوونەی پزیشکیانە هیچ جۆرە ڕەچەتەو دەرمانێکی سروشتی بەمەبەستی چارەسەر بەکاربهێنی!

پێشەکی

فیرعەونەکان لەمیسردا پیازیان ناسیوەو بەپیرۆزیان زانیوە، ناوەکەیان بەنەمری هێشتۆتەوە بەوەی لەسەر دیواری قوچەکەکان و پەرەستگەو لاپەڕەکانی بەردیی ناوی پیازیان نوسیوەتەوە، فیرعەونەکان پیازیان خستۆتە نێو دوودارەی مردووەوەو لەگەڵ جەستە مۆمیاکراوەکاندا ناهەرمێیانە، چونکەکە بڕوایان وابووە کەپیاز یارمەتی مردووان دەدات بۆ باشتر هەناسەدان بەتایبەت لەوکاتەی سەرلەنوێ بۆ ژیان دەگەڕێنەوە.

پزیشکانی فیرعەونەکان لەلیستی خۆراکە بەهێزکارەکاندا ناوی پیازیان نوسیوە، پیاز یەکێك بووە لەو خۆراکە تایبەتیانەی بەو کرێکارانە دراوە کەسەرقاڵی دروستکردنی هەرەمەکان بوون، هەروەها پزیشکانی فیرعەون بەخۆراك پێدەرو ئارەزووبەخش و ئیشتیاکارەوەی خواردنی خۆراك و میزپێکاریش ناوی پیازیان هێناوە.

یۆنانیەکانیش پیازیان بەموبارەك داناوە، هەندێك لەمێژوونوسانی کیشوەری ئەمەریکا وای دەگێڕنەوە کەهندیە سورەکان پیازیان ناسیوەو بەکاریشیان هێناوەو پێیان گوتووە: (شیکاگۆ)، کەدواتر ئەم ناوە لەشارێکی گەورەی هەرێمە یەکگرتووەکان نراوە، وشەی شیکاگۆش بەواتای هێزو گەورەیی دێت... بەتەنیا پیاز نا بەڵکو گێزەریش یەکێکە لەو سەوزانەی دەمێکە مرۆڤانی قەدیمی ناسیویانە، مرۆڤ قایلی خواردنی گێزەر بووە پاش ئەوەی سودەکانی بۆ دەرکەوتووە. دەگێڕنەوە ئیغریق و ڕۆمانیەکان یەکەمین دووگەلن کەباسیان لەسودەکانی یارکۆکی یان گێزەر کردبێت، لەنزیکەی ساڵی ٢٣٠پ.ز داو لەپەرتوکەکانیاندا وەکو خۆراکێکی بەسوود بۆ پرچ و چاوەکان و تەندروستی مرۆڤ بەگشتی ئاماژەیان بەگێزەر کردووە. سەبارەت بەخەیار یان خەیاریش کەسەوزەمەنییەکی هەرزان و ئاسان دەستەبەرە، خاوەنی تایبەتمەندییەکی باڵای سودی تەندروستی و جوانی بەخشەو نابێت لێی بێ ئاگابین... خەیار کاریگەرییەکی باڵای هەیەو وەکو گرتۆکی کونیلەکانی پێست وایە، بۆیە دەچێتە نێو کرداری دروستکردنی چەندان جۆر لەدەمامك یان ماسکەوە، سەرباری ئەوەی گونجاوە بۆ ئەو کەسانەشی پێستیان هەستیارە، خوداوەندیش لەپەراوە موبارەکەکەیدا پێمان دەڵێت: ﴿ئەی خەڵکینە هەموو ئەوەی لەزەوی دەڕوێت بۆئێوە ڕێگەپێدراوە کەبیخۆن، شوێن پێی هەنگاوەکانی ئاریمەن هەڵمەگرن چونکە دوژمنێکی ئاشکرای ئێوەیە﴾ خوداوەندی گەورە ڕاستی فەرمووە.

بەشی یەکەم

چارەسەری نەخۆشییەکان بەسەوزە

سوودە خۆراکی و چارەییەکانی سەوزەمەنی

تەماتە

- دەوڵەمەندە بەڤیتامین و خوێ کانزاییەکان.
- بەکەڵکە بۆ چارەکردنی جومگەژان و بۆگەنیەکانی ریخۆڵەیی.
- دژە خراپ هەرسی و زیادە ترشێتی گەدەیە.
- بنبڕکاری گوگیریە، یارمەتی ئاسان فڕێدانەدەرەوەی پاشماوەکانی نێو ریخۆڵە دەدات.
- ئاو تەماتە یارمەتی هەرسکردنی خۆراکە نیشاستەیی و گۆشتییەکان دەدات.
- دژە هەوکردنی جومگەکان و بەردی گورچیلەو بەردی میسلدانیشە.
- بەکەڵکە بۆ چارەکردنی شاخگرتنی پێست (کەڵەکەبوونی چینەکانی ڕووی پێست لەسەر یەکتر).
- خواردنەوەی شلەیەك لەتەماتە دروستکرا بێت بەکەڵکە بۆ نەخۆشی دڵ و بەرزی پەستانی خوێن.
- هەڵمژین ئاسان دەکات، ترشێتی خوێنیش ڕێکدەخات.
- دەتوانی تەماتەی کاڵ یان نەکوڵیو یان کوڵاویش بەشێوەی ئاوگیراودا بخۆیتەوە.

پـیاز

●دەوڵەمەندە بەڤیتامین و خوێ کانزاییەکان.

●بکوژی ڤایرۆسەکانە، بەتایبەت ئەو ڤایرۆسانەی لەنێو دەم و ریخۆڵەکاندا کۆدەبنەوە.

●یارمەتی دیاری کردنی رێژەی شەکر لەخوێن دەدات.

●ئیشتیادەکاتەوەو هەوەکانی هەرسیش ناهێڵێت.

●کاری دڵ و سوڕی خوێن کارا دەکات.

●تیابووی ماددەگەلێکە هۆکارن بۆ بەهێزبوونی کۆئەندامی دەماری.

●میزپێکـارو زەردی کـەمکارە، یارمـەتی چـارەبوونی مـرۆڤ دەدات لەدۆخـەکانی ریـشالأوی بوونی جگەر(سیرهۆسیس– تشمع الکبد).

●یارمەتی نزمبوونەوەی پەستانی بەرزی خوێن دەدات و کۆلیسترۆلیش نزم دەکاتەوە.

●بەکەڵکە بۆ چارەکردنی کۆکەرەشە و هەوی سنگ.

●بەسوودە بۆ دەردانی پەڵگەم و دۆخەکانی ژەهراوی بوونی خوێن.

●دژەزیندەییە و پارێزەری بێ کێشەیی دڵە.

●رێژەی دووچاربوون بەخوێن بەستن کەمدەکاتەوە.

●بەکارهێنانەکەی بەسوودە بۆ پاکژکردنەوەی خـوێن، بـەجۆرێك بۆمـاوەی ٣ خولـەك پیـاز دەجویت، بەکەڵکە بۆ کوشتنی هەموو ئەو ڤایرۆسانەی لەنێودەمدا هەن.

●شەکری خوێن لای نەخۆشانی شەکرە کەم دەکاتەوە.

●بۆچارەکردنی کەمی دڵبردنی خۆراك و رەقبوونی دەمارە خوێنبەرەکان و بـۆ چـارەکردنی کێشەکانی خراپ هەرسیش باشە.

ســیر

●دەوڵەمەندە بەڤیتامین و خوێ کانزاییەکانی وەکو: فوسفۆرو کالسیۆم.

●وەکو دژە زیندەیی بۆ رووبەرووبوونەوەی نەخۆشیەکان وایە.

●کۆئەندامی بەرگری لەش کاراتر دەکات.

●کاردەکات بۆ کەمکردنەوە رێژەی کۆلیسترۆڵ لەخوێندا.

●یارمەتی دەرە بۆ چارەکردنی نەخۆشیەکانی رۆماتیزم(هوونك– باداریی).

●بەکەڵکە بۆ پاکتاوکردنی نەخۆشیەکانی پێستی وەکو دومەڵ و برینەپیسەکان.

●دژە کۆکەیەو کاردەکات بۆ چارەکردنی نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسە.

●ئیشتیا بەخشەو دژە ئینتەلاکردن(تخمە- خەمەرە- ئینداجێسشن)ە.

●دەرکردنی ئەو کرمانەی لەریخۆڵەکانی مرۆڤدا کۆدەبنەوە.

قەرنابیت

●دەوڵەمەندە بەڤیتامین و کانزاکانی وەکو: پۆتاسیۆم و کرۆم.

●یارمەتی رزگاربوونی لەش دەدات لەژەهرەکان.

●یامەتی کەمبوونەوەی جیابوونەوەی تۆڕۆچکەی چاو دەدات.

●بەسوودە بۆ نزمکردنەوەی پەستانی بەرزی خوێن.

●کاردەکات بۆ جێگیرکردنی رێژەی شەکر لەخوێندا.

●دووچاربوون بە کێشەکانی دڵ کەمدەکاتەوە.

●سوودی هەیە بۆ نزمکردنەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵی خوێن.

●دژە نەخۆشی شێرپەنجەیە.

●جوینی قەرنابیت کۆمەڵێك ئاوێتە بەلەش دەبەخشێت کەمرۆڤ دەپارێزێت لەشێرپەنجەی ریخۆڵە.

●قەرنابیت تیابووی ئەو کانزایانەیە کەشلەی ئاوهاتنەوە زیادو بەهێز دەکات.

●ئەم سەوزەمەنییە ڤیتامین(ئەی) بەسوود بۆ چاوو ئێسك و ددانەکانی تێدایە.

●لەخۆگرتەی ماددەی(دیندو لیلمەسین)ە، کە دژە نەخۆشی شێرپەنجەی مەمکە.

●قەرنابیت لەخۆگرتەی رێژەیەکی بەرزی ریشاڵەکانە، کە یارمەتی دروستکردن و بەهێزکردنی ریخۆڵەی تەندروست دەدات.

●قەرنابیت تیابووی توخمی(ئەندول سری کاربینوڵ)ە،کە رێگە لەرژێنەکانی پرۆستاتی دەگرێت بۆ دووچاربوون بەنەخۆشی شێرپەنجە.

●قەرنابیت سەرچاوەیەکی زۆرباشی کالسیۆمی گرنگ و پێویستە بۆ ئێسك و ددان.

پەتاتەی شیرین

•لەش بەهێزو گۆشتن دەکات و بەباشی خۆراك پێدەریەتی.

•سنگ لەزبری و کۆکە دەپارێزێت.

•هێزی جوتبوون دەوروژێنێت.

•گەر بکوترێت و بخرێتەسەر ئاوساوییەکان ئەوا پێی دەگەیەنێت و لەناوی دەبات، گەر بسوتێندرێت و بخرێتەسەر برینەکان چاکی دەکاتەوە.

•ڕێگردەبێت لە لاوازی گورچیلە.

•ئاوکەکەی و ئاوگیراوو گەڵاکەی بۆبەردی گورچیلەو میسڵدان و سکچوون بەکەڵکە.

باینجان

•بەسوودە بۆتەندروستی، بەتایبەت بۆ چارەکردنی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و خۆڵیّ پاراستنیان.

•بەکەڵکە بۆ خۆپارێزی لەقەڵەوی یان دابەزاندنی کێش چونکەکە کالۆری گەرمی لەلەشدا کەمدەکاتەوە.

•لەخۆگرتەی ڕێژەیەکی بەرزی توخمی دژە شێرپەنجەیە.

•گەدە توندوتۆڵ دەکات و میزرەوانکەرە، سەرئێشە ناهێڵێت و بۆنی ئارەقیش خۆش دەکات.

•بەسوودە بۆ کەمکردنەوەی کێش چونکەکە کالۆری گەرمی تیادا کەمە.

•ڕێگرە لەدروستبوونی کرژبوونەوەی ماسولکەیی.

پەڵپینە

•دژە سەرئێشەو پەنەمانی توندو چاوێشەو خوران و گەڕی و پیسی خوێن و ڕشانەوەشە.

•سوتانەوەی میزو بەردو مایەسیری و گەرمی جگەرو گەدەو ئازاری کاکیلەو زبری سیەکان ناهێڵێت، گەر لەگەڵ ڕواندنیدا بخورێتەوە تاناهێڵێت.

•ئاوازەیە بۆ نەهێشتنی تینوێتی بەتایبەت لای ئەو کەسانەی نەخۆشی پووك پژان(ئەسکەربووت)و نەخۆشی جگەرو میزگیران و نەخۆشیەکانی میسڵدان و سییان هەیە، هەروەها بۆ چارەکردنی میزگیرانیش نەخۆش لەڕۆژێکدا دووجار دوو کەوچك لەئاوگیراوەکانی گەڵای پەڵپینە دەخواتەوە.

●پەڵپینە بەکەڵکە بۆ چارەکردنی ڕشانەوە ئەمەش لەڕێگەی خواردنەوەی ئاوگیراوی گەڵاکانی پەڵپینەوە دەبێت.

●چارەکاری هەوکردنەکانی پێستە، ئەمەش لەڕێگەی دروستکردنی ماسکەوە لەگەڵاکانی و دانانیەوە دەبێت لەسەر ناوچە دووچاربووەکان، بەڵام تۆوەکەی نەرمکارە، میزڕەوانکارو ئازارشکێنی میزگیران و هەوی ڕیخۆڵەشە، سەرباری لەناوبردنی ئەو ئازارانەشی کەبەهۆی نەخۆشی دوسنتاریاو سکچوونی لینجیەوە دروست دەبێت.

●ڕێگردەبێت لەدووچاربوون بەخوێن پژان لەکاتی سوڕی مانگانەدا، ئاوەکەی بەکەڵکە بۆ مایەسیری درێژخایەن و تا گەرمەکان، گەر بخورێتەوە یان بخورێت سکچوون ناهێڵێت.

پزیشکیی نوێ لەبارەی پەڵپینەوە چ دەڵێت؟

پەڵپینە بەهایەکی باڵای هەیە بۆ چارەکردنی نەخۆشیەکانی میزو هەرس، ئاوگیراوی لق و گەڵاکانی چارەسەری میسڵدانە، بەجۆرێك ئاوگیراوەکەی میزڕەوانکەرەو نەخۆشیەکانی میزڵدانیش کەمدەکاتەوە، لەشێوەی کەمکردنەوەی گرانی میز دەرپەڕین، هەروەها تایبەتمەندیە لینجیەکانی ڕوەکەکە وای لێکردووە ببێتە چارەسەرێکی باش بۆ کێشەکانی ڕیخۆڵەو گەدە، بەتایبەت سکەشۆڕە(سکچوون– زحیری– دیزانتری) .

کووزەڵە(جرجیر):

●خواردنەوەی ئاوگیراوەکانی گەڵای کووزەڵەو خواردنی تۆوەکانی کووزەڵەی تیژ وەکو خەردالەو گەڵاکانی کووزەڵە بەسەوزی و تەڕی تواناو حەزی جوتبوون و زیادتر دەکات ڕەنگە ئەمەش بگەڕێتەوە بۆ بوونی ڤیتامین(ئی) تێیدا، کە ورووژێنەری ڕەگەزیازی و چالاککاری حەزی سێکسە.

●دژە کلۆربوونی ددانەکانە.

●ئاگادارکارەوەو میزڕەوانکەرە.

●سك نەرمکارە.

●تۆوی کووزەڵەو ئاوی کوزەڵە نمش و بەڵەکی ناهێڵن گەر لەڕووخسارمانی هەڵسوین.

●خواردنی کووزەڵە چارەسەرە بۆ پاکژکردنەوە خوێن و خێرایی سوڕەکەی.

●کووزەڵە یارمەتی جێگیرو پتەوبوونی ددان دەدات و پووکیش بەهێزدەکات و ڕێگردەبێت لەخوێن پژانی.

●بەسوودە بۆ سەرمابردن و نەخۆشیەکانی سنگ چونکەکە بەڵغەم لەسنگ و قورگدا ناهێڵێت و هەمووی لەناو دەبات.

●گەر لەگەڵ خۆراکدا کووزەڵە بخورێت ئەوا، دەردانەکانی زراو باشتر دەکات و خێرایی هەرسیش کارادەکات، هەروەك چۆن بڕی جاری میزکردنیش زیاددەکات بەبێ کێشە.

●حەزی گان بەهێزدەکات و درێژە پێدەری کاتی جوتبوونیشە.

●گەدەو ریخۆڵەکان پاکژدەکاتەوە.

●بەکەڵکە لەدژی نەخۆشیەکانی گورچیلەو جگەرو جومگەژان.

●خوێنی سوری مانگانە بەجوانی توردەداتە دەرێ.

●بڕی شەکر لەمیزدا کەمدەکاتەوە.

چارەکردنی داکەوتنی پرچ

١٥گرام لەئاوگیراوی کووزەڵە لەگەڵ ٥٠ گرام لە کهول(ئەسپەرتۆی سپیدا) تێکەڵاو دەکەین و کەوچکێکی بچووك گولاویشی تێدەکەین، ڕۆژانە پێستی سەری پێ تەڕدەکەین بۆماوەی دووهەفتەو دواتر دەیشۆین.

بۆ میزڕەوان کردن

سێ چەپکی بچووکی کوزەڵە لەگەڵ پیازێکی مام ناوەندیدا بکوڵێنە لە نێو دوو لیتر ئاودا، با کولانەکە بەردەوام بێت تاوەکو نیوەی ئاوەکە دەمێنێتەوە، ئەوجا دەیپاڵێوین و هێندەی پڕ بەپەرداخێك بۆ هەموو بەیانیان و شەوانێك لێی دەخۆینەوە.

چارەکردنی سوتانەوەی پێست کەهۆکارەکەی خۆرە:

کووزەڵە بەکاردێت بۆ چارەکردنی سوتانەوە لەڕێگەی بەکارهێنانی بەشێوەی مەڵحەم، ئەمەش بەکوتانی دوو چەپکی بچووك لەکوزەڵەی تازەو دواتریش کەوچکێك لەڕۆنی نەرچیو(زەیت)ی زەیتونی تێدەکەین، ئەوجا ئەم تێکەڵەیە دەپاڵێوین و وەکو چارەسەری دژە سوتانەوە بەکاری دێنین.

کاهو

●زۆر دەوڵەمەندە بەترشی فۆلیکی بەکەڵك بۆ ئافرەتی سکپڕ.

●دەوڵەمەنە بەرپشاڵە خۆراکیە پێویستەکان بۆ کارەکانی ڕیخۆڵە.

●وەکو ئارامبەخش و ئازار شکێن بەکاردێت.

●تینوێتی کەمدەکاتەوەو کۆکەی وشکیش لەناودەبات.

●میزەوێنکارو دەمار ئارامکارە.

●لەش لەشێرپەنجەی قۆڵۆن دەپارێزێت.

●دەوڵەمەندە بەڤیتامینەکان، بەتایبەت ڤیتامین(ئەی و سی)ی دژە ئۆکسیدبوون.

●لە گەڵاکانی خواردنەوەیەکی تایبەت بۆ نەخۆشییەکانی منداڵ دروست دەکرێت، بەتایبەت نەخۆشیەکانی سنگ، کاهووی کێوی(پاخراواتە، خۆشەتاڵوو) وەکو نیمچە بەنج یان سڕکارێك وایە، کاهی کهەرمێکاڵیش هەمان تایبەتمەندی هەیەو باشتریشە بۆ ئازارشکان و ئارامکردنەوەو خەولێخاریشە.

●بەکاردێت بۆ چارەکردنی ئاوبەنگ (پەنەمانی لەش بەهۆی گیرخواردنی ئاوەوە لەنێو لەش-الاستسقا)، بەردیش ناهێڵێت و لمیش لادەبات، بەکەڵکە بۆ چارەکردنی دووچاربوانی جومگە ژان.

●ژانی ڕیخۆڵەیی ناهێڵێت، تێکچوونەکانی ڕیخۆڵەش لەهاوشێوەی قۆڵۆن لا دەبات.

●یارمەتی ئاسان نوستن دەدات لەدۆخەکانی ماندویەتیدا، بەتایبەت گەر لەگەڵ پیازدا بخورێت.

●کۆکە ناهێڵێت و کرژبوونەوەی بۆرییەکانی هەواش لەناو دەبات.

●کاهوو تینوێتی ناهێڵێ و بەسوودە بۆ دۆخەکانی گەرمی هاوین و خۆربردن.

●کاهی دژە هەستیاریەو ماددەی هیستامین خوران ناهێڵێت و پێست سووربوونەوەو گیرانەکانی لووتی هەستیاریش لەناودەبات.

●بۆ چارەکردنی نەخۆشیە دەرونیەکان کاهوو وەکو هێوەرکارەوەی دەماری بەکەڵك دێت، لابەری دڵەڕاوکێ و خەمۆکیشە.

●دژە فێ و غەمبارییە.

●بەهێزکارو چالاکی بەخشە بەپرچ و تەندروستیش.

●گەڵاکانی دەرەوەی کەزۆر سەوزە دەوڵەمەندە بەئاسن و کلۆرۆفیل، بەکەڵك دێت بۆ

نەهێشتنی کەم خوێنی و لەشیش بەهێزدەکات، کلۆرۆفیل بۆن لابەری دەم و لەشی بۆگەنیشە.

●چینی ناوەوەی کەگەڵاکانی تاڕادەیەك لەزەردەوە نزیکن بەکەڵکە بۆ چارەکردنی دڵەکوتێ و خێراڵێدان و هەڵاوسانی دڵ، نەخۆشیەکانی ماسولکەیی دڵیش لەناودەبات.

●شیری مەمکی دایکی تازە زاو زیاد دەکات.

●ئیشتیها کارەوەیەو دەکرێتە نێو زەڵاتەوەو پێش چێشت دەخورێت، لەم کاتەشدا لەگەڵ ترشی لیمۆ یان سرکەدا تێکەڵاودەکرێت، نەرمکارێکی سروشتیشە.

●جگەر چالاکتر دەکاتەوە.

مەعدەنوس

●مەعدەنوس ڕووەکێکی میز ڕەوانکەرە، بەسوودە بۆ گورچیلەو کێشەکانی کۆئەندامی میزی و ئاوگیرخواردن لەلەشدا(ئاوبەنگ – الاستسقا).

●بەهای خۆراکی بەرزە، بەتایبەت دەوڵەمەندە بە ڤیتامین(ئەی)و ئاسن.

●بەکارە بۆ دابەزاندنی خوێن لەسوڕی مانگانە لەکاتی دواکەوتنیداو یارمەتی ئاسان دەرپەڕینە دەرەوەی دەدات.

●دەتوانی گەڵاکانی مەعدەنوس تازە لەزەڵاتەدا بخۆی یان لەئاوی کوڵدا بیخوسێنیت و وەکو چای بیخۆیتەوە.

●ئاوگیراوی تازەی مەعدەنوس یان مەعدەنوس، یان ئەو چایەی کەلەگەڵا یان تووەکانی مەعدەنووسەوە بەرهەم دێت بەکەڵکە بۆ ئاسانکردنی هەرس.

●مەعدەنووس بەکارە بۆ نەهێشتنی بۆنی ناخۆشی دەم و وەکو شۆردەری دەم لەدەم وەردەدرێت، بۆئەمەش: دوو پەرداخ ئاو لەگەڵ نەختێك لەمەعدەنووس و سێ مێخەك و ١/٤ ی کەوچکێکی بچووکی مێخەکی وشك تێکەڵاو دەکەین و دواتر دەیپاڵێوین و لەڕۆژێکدا چەند جارێك بەکاری دەهێنین.

مەعدەنوس چارەسەرە بۆ نیشانە :

مەعدەنوس کارایە بۆ ڕزگاربوون لە زیپکە نووك ڕەشەکان، بۆئەمەش پێویستە:

●مەعدەنوسەکە لە تێکەڵکارێك(خەڵاتەیەك)ی کارەبایی دەهاڕدرێت.

●هەڵمی ئاو ئامادە دەکرێت.

●مەعدەنووسە هاڕدراوەکە دەخرێتە سەر زیپکە نوك ڕەشەکە.

●ڕووخسار دەخرێتەپێش هەڵمی ئاوو لەمکاتەدا مەعدەنوسەکە بەڕووخسارەوەو بۆماوەی پێنج خولەك پێوەی دەیهێڵینەوە.

●نوك ڕەشەکان بەمەعدەنوسەکە دەشێلین و دواتر نەختێکی دی مەعدەنوسەکە بە ڕووخسارمانەوە دەهێڵینەوە.

شویت

●دەرمانە بۆ نەخۆشیەکانی هەرس، هەروەها خەولێخاریشە.

●شویت چالاکی بەمرۆی دەبەخشێت، هەروەها خانەکانی مێشك چالاك دەکات.

●یۆنانیە کۆنەکان بروایان وابووە کەشویت چارەکاری نزگەرە (فواقە– شهقە – حزوقە – Hiccough)یە.

●ئاوی شویت کەلە تۆوەکەیەوە بەرهەم دەهێندرێت، یارمەتی هێورکردنەوەی منداڵ دەدات.

●تۆوی شویت دەکرێتە ئاوەوەو پاڵاوتکراوەکەی بەکاردێت بۆ بەهێزکردنی نینۆکەکان.

●جوینی تۆوی شویت یارمەتی ڕزگاربوون دەدات لە بۆنی ناخۆشی دەم.

نەعنا

ڕۆنی (زەیت)ی نەعنا زۆرترین بەکارهێنانی هەیە لەچاو زەیتە سوکەکانی تردا.

●گرنگترین تایبەتمەندییەکانی ڕۆنی نەرچیوی نەعنا دژە ژانە سکە، هەروەها دەرکاری بۆنەکانی نێو زگە، ئێشتیها بەخشە، لابەری خراپ هەرسیشە، پەنەمان و سك ئێشەش ناهێڵێت.

●نەعنا بەکاردێت بۆ چارەکردنی نەخۆشیەکانی کۆلێراو سکەشۆرە (سکچوون).

●نەعنا لەگەڵ ڕەوانکەرەکاندا تێکەڵاودەکرێت بۆ نەهێشتنی هەندێك کاریگەری پاشەکی ئەم ڕەوانکەرەوانە، هەروەها سەرەخولێ و هەستکردن بەنەخۆشبوون و هێڵنجدانیش ناهێڵێت.

●نەعنا ڕۆڵێکی کاریگەری هەیە بۆ بەرزکردنەوەی پلەی گەرمی لەش و ئارەق پێکردن.

●چای نەعنا بۆ نەهێشتنی دڵەکوتێ بەکاردێت.

●نەعنا جارەکانی کۆکین کەمدەکاتەوە.

●جارەکانی سەرئێشە سنورداردەکات، سەرئێشەی توندیش ناهێڵێت جا بخرێتەسەر تەوێڵ یان بخورێتەوە.

●پەڵە تیرەکانی سەر پێست ناهێڵێت، پێستیش سپی دەکاتەوە.

●نەعنا میز ڕەواندەکاتەوە، بەردو لمیش لەناودەبات.

●وزەپێبەخشی حەزی جووتبوونەو خەوەگان(شەیتانی بوون)یش ناهێڵێت.

●ڕۆنی نەرچیوی نەعنای بێستان هێورکەرەوەی گەدەیە بەجۆرێك یارمەتی کەمبوونەوەی کرژبوونەوەکانی ریخۆڵەش دەدات، کاری هەرس ڕێکدەخات و باشتری دەکات، زەیتی نەعنا یان چای نەعنا بەکارە بۆ چارەکردنی کێشەی تس و خراپ هەرسی.

●نەعنا بەکەڵکە بۆ دەردانەکانی گوشینەری زەرد لەزراو .

●ڕۆنی نەچێوی نەعنا گەر بخرێتە سەر شوێنێك کەئازاری هەیە ئەو ئێشە لەناو دەبات و هەڵقولانی خوێن بەرەو ئەو ناوچە دووچارە باشتردەکات.

●هەندێك بەرنەنجامی لێکۆڵینەوەهەن کەئاماژە بەکارایی زێدەبارکردنی نەعناو کراویا دەکەن بۆ ئەو خەپلانەی کە تێکچوونەکانی ریخۆڵە چارەدەکەن.

●چای نەعنای بێستانی چارەسەری کەونارای ئازاری سکی منداڵە.

●توێژینەوەیەك سەلماندوویەتی کەبەکارهێنانی نەعنا وەکو زەیت لەگەڵ زەیتی ئۆکالبتۆس یان بەتەنیا بەکەڵکە بۆ حەسانەوەی ماسولکەکان و کەمکردنەوەی توانا لەدەست دراوەکان و دڵەڕاوکێ، ئەمەش مانای چارەیی نەعنا دەگەیەنێت لەلەناوبردنی سەرئێشەی دەماریانەو کەمکردنەوەی ئازارەکانیدا.

●سەبارەت بەبەکارهێنانی هەناویانەی نەعنا، ئەوا بەشێوەی چابەکاردەهێنرێت، کەپەردلخێك لەئاوی کوڵ (بە بڕی ۲۵۰ میلی لیتر) بەتێکەڵی ٥ گرام لەنەعنای وشك بۆماوەی ٥–١٠ خولەك دەهێڵدرێتەوەو ڕۆژانە سێ بۆ چوار پەرداخ لەنێوان ژەمەکاندا لەم ئاوە دەخورێتەوە، ئەمەش بەکەڵکە بۆ چارەکردنی ئازارەکانی گەدەو ریخۆڵەش.

●نەعنا بەچەندین شێوە دەستەبەرە، خەپلەو گولاج و بەخواردنەوەش بوونی هەیە کەڕۆژانە ٣–٦ گرامی لێدەخورێتەوە.

●بۆ چارەکردنی تێکچوونەکانی ریخۆڵە ١–٢ گولاج قووت دەدرێت کەتیابووی زەیتی نەعنا بەرێژەی ٠،٢ ملیلترو ئەمەش لەڕۆژێکدا دوو یان سێ جار قوت دەدرێت.

●بەڵام بۆ چارەکردنی سەرئێشە ئەوا تێکەڵەیەك لەزەیتی نەعنا لەگەڵ زەیتی ئۆکالیتۆس و نەختێك زەیتی تردا تێکەڵاودەکرێت، هەر کەهەستت بەسەرئێشە کرد هەموو کاتژمێر جارێك ئێسکەکانی هەردوو کوڵمی پێ چەوردەکەیت و بەردەوام دەبیت تاوەکو هەست بەچاکبوونەوە دەکەیت.

گەرەوز

ڕیشك و لاسکەکەی و گەلا تازە پێگەیەرمیەکەی لەگەڵ زەڵاتە یان سێودا دەخورێت، هەروەها وەکو ئاوگیراو لەگەڵ ئاوگیراوی گێزەر یان تەماتە(خرەسوورە)دا دەخورێت.

●گەرەوز چالاکی بەخش و حەزپێدەری جووتبوونە.

●زۆر گرنگە بۆ هەرس، میز رەوانکەرە.

●بەکارە بۆ چارەکردنی گورچیلەکان و جومگەو رۆماتیزم(هوونك– باداریی)..

●پلەی گەرمی نزم دەکاتەوەو بەهێزکاری گشتی لاوازانە.

●تەنگە هەناسەیی و خەمۆکی نامێڵێت.

●بۆ نەهێشتنی قەڵەوی و کێش دابەزاندن بەکارە.

●بەهۆی دەوڵەمەندی بەخوێیەکان بۆ وەرزشوانان زۆر بەکەڵکە.

●لەش دەپارێزێت بۆ بەرزنەبوونەوەی پلەی گەرمی و دووچاربوون بەخۆربردنیش کەمدەکاتەوە.

●زۆر بەهێزە بۆ کارکردنەسەر هێورکردنەوەی دەمارەکان و هاوسەنگ کردنی لەش.

توور

●برێکی زۆرباش ئاسنی تێدایە.

●لەکاتی هەستکردن بەسەرما بەکەڵکە.

●ئاوگیراوی توور تێکەڵی نەعناو گێزەر دەکرێت، هەروەها ئاوگیراوەکەی بەشەکری ڕووەکیەوە بۆ چارەکردنی سپڵ بەکاردێت.

●وەکو خۆراکێکی گشتی بەکەڵکە، کوڵاوی ڕیشکەکەی بۆ چالاککردنی گورچیلەو فرێدانی بەرد بەسوودە.

●زۆر دەوڵەمەندە بەکالسیۆم.

●وەکو چارەسەری گیرفانەکانی لووت(جیوب انفی) بەکاردێت.

●کاریگەرییەکی باشی هەیە بۆ کەمکردنەوەی دەرکەوتەکانی نەخۆشی بەرهەنگ(ڕەبوو) .

●لەکاتی هەڵامەتی توندا توور بخۆ.

●وەکو دژە نەخۆشی رۆماتیزم (هوونك– باداریی) بەکاردێت، هەروەها هەستی خۆراك خواردنیش پتر باڵا دەکات.

•جوینی توور لەنەخۆشی ئەسکەرپووت (پووک پژان) رزگارمان دەکات، پووک بەبەهێزی دەهێڵێتەوەو ددانیش دەپارێزێت.

•بەسوودە بۆ نەخۆشانی پێست.

•تووری سوور زۆر بەسوودە بۆ کەم خوێنان (ئەنیمیا)، هەروەها بەکەڵکیشە بۆ ئەو کەسانەی نەخۆشییەکانی پێستیان هەیە.

•یارمەتی درەنگ کەوتنی ددان دەدات.

•یارمەتی بەهێزبوونی پیتی و چارەکردنی هەوی جومگەکان دەدات.

•رێگرە لەخوێن رژانی مەترسیدارو ئەگەرەکانی دووچاربوون بەم نەهامەتیە کەمدەکاتەوە.

•بۆ بەهێزکردنی پرچ زۆر بەسوودە.

•بەکەڵکە بۆئەوکەسانەی نەخۆشی زراو و جومگەژانیان هەیە.

بۆچارەسەرکردنیش ئەوا بەم پێوانانە بەکاردەبرێت:

بۆ چارەکردنی نەخۆشیەکانی پێست، کەوچکێکی چێشت خواردن لەتۆوی کوتراوی توور لەگەڵ نەختێك لەئاو بۆ دروستکردنی هەویر یان ڤازلینێك تێکەڵاو دەکرێت، ئەم گیراوەیە وەکو مەڵحەمێکی دەرپارێز لەرۆژێکدا جارێك بۆ سێ جار لەسەر پێستی دووچار دەدرێت.

بۆ توانەوەی بەردو رێگرتن لەدروستبوونی:

سەلکە توور یان گەڵاکانی یان هەردووکیان دەگوشرێن، رۆژانە ۲ بۆ ۳ پەرداخی لێ دەخورێتەوە، ئەمەش بەنیو کاتژمێر پێش نان خواردنە.

کولەکە درێژە (کوسا)

•دژە ژەهراوی بوونە.

•کۆئەندامی هەرس تێدەپەرێنێت بەبێ جێهێشتنی توخمی زیاناوی.

•خاوەنی تایبەتمەندی پاکژکردنەوەو خەوش نەهێڵەرە.

•کانزاکانی وەکو فوسفۆرو پۆتاسیۆم و کالسیۆم و ئاسن و سۆدیۆم و مەنگەنیزو گۆگردیشی تێدایە.

•کولەکە درێژەی گەورە لەبچوکەکەی خۆراك پێدەری باشترە.

•خۆراکێکی زۆرباشە بۆ کێش دابەزاندن.

●باشتر وایە لەگەڵ کولەکە درێژەدا خوێ نەخورێت چونکەکە دەوڵەمەندە بەخوێی سۆدیۆم، ئەمەش وای لێدەکات ئاوکێش بێت.

●بۆ چارەکردنی هەستیاری و کەم خوێنی بەکارە.

●کولەکە درێژە میز ڕەوانکارو دژە تایە، نزمکەرەوەی پلەی گەرماشە.

●گەر نەخۆش پەرداخێك لەئاوگیراوی کولەکە درێژەی لەسەر قاوەڵتی خواردەوە، ئەوا دووچاری گووگیری نابێت، گەر کەسەکە دژە نەخۆشی دیکەی نەبێت.

خەیار

●ئازاری سەرئێشە ناهێڵێت.

●لەش لە پاشەڕۆکان پاکژدەکاتەوە.

●دەمار هێودەکاتەوە.

●یارمەتی جوان دەرکەوتن و پاراستنی تەندروستی پێستی مرۆڤ دەدات.

●بەخواردنی مرۆڤ هەست بە تێربوون دەکات لەئاو، لەش نەرم و ئارام دەکاتەوە، هەستکردن بەتینوێتی دەبڕێتەوە.

●باشتر وایە خەیار یان خەیار بەبێ توێکڵ لێکردنەوەی بخورێت چونکەکە لەتوێکڵی خەیاردا سودێکی زۆر هەیە.

ترۆزی

●تینوێتی و گڕەی دڵ ناهێڵێت، ئازاری بەرزی پلەی گەرمی گەدەو جگەریش لەناودەبات.

●بەردی گورچیلە توردەداتە دەرێ و لمەکەشی ناهێڵێ، پەنەمان دەفسێنێتەوە، ترۆزی لەخەیار یان خەیار ئاسانتر هەرس دەبێ، قەڵەوکارێکی باشە.

●نەرمکارو ئارامبەخشە، ڕێکخەری خوێن و توێنەرەوەی ترشەکانی میزو خوێیەکانیشە.

●میزڕەوانکارو ئارامی پێدەرە، نزمکەرەوەی پلەی گەرماو دژە ژانی ڕیخۆڵەو کزانەوەشە.

●دژە خوێن بڕان و نەخۆشی جومگەیە.

●ترۆزی بۆ پێستی ڕووخساریش بەکەڵکە، بەجۆرێك: لەئاوی بێ خوێ دا دەکوڵێندرێت و ڕووخساری پێدەشۆردرێت، بۆ جوانتر دەرکەوتنی ڕووخسار کەرتە ترۆزییەکان بۆماوەی پێنج خولەك دەخرێنە سەر ڕووخسار، بۆ چارەکردنی نەمش و پەڵەش شیراوگێك لەشیری تازەی تێکەڵ بەئاوگیراوی ترۆزی دروست دەکرێت و ڕووخساری پێدەشۆیت.

بامێ

●بەکەڵکە بۆ چارەکردنی هەوی لینجە پەردەکانی دەوردەری کۆئەندامی هەرس.

●یارمەتی هاوسەنگکردنەوەی شەکرو کۆلیسترۆڵی خوێن دەدات.

●بەکارە بۆ نەهێشتنی گووگیری و نەخۆشیەکانی قۆڵۆن.

تۆڵەکەی جولەکانە

●لەخۆراکە بەسوودە زوو هەرس بووەکانە.

●دەوڵەمەندە بەخوێی کانزایی وەکو ئاسن و فوسفۆر.

●لەخۆگرتەی پرۆتین و ڤیتامینەکانی وەکو ڤیتامین(ئەی)و ڤیتامین(ج یان سی)یە.

●دەوڵەمەندە بەوریشاڵکە خۆراکیانەی یارمەتی نەهێشتنی گوگیری دەدەن.

●لەخۆگرتەی ئەو ماددە خۆراکیەیە کەبەسوودە بۆ نەرمکردنەوەی پەردەکانی ڕیخۆڵە.

●تیابووی ئەو توخمانەیە کەیارمەتی پاراستنی ڕیخۆڵەدەدات لەهەوکردن.

●ڕۆنی نەرچیوی توڵەکە جولەکانە بەسوودە بۆ چارەکردنی هەندێك نەخۆشی پێستی.

پاقلەی کێوی

●هەستیاری پێست چارەدەکات، گوشاری بەرزی خوێنیش ناهێڵێت.

●تێرێتی دەبەخشێت و وزەی پێویستیش بەلەش دەبەخشێ.

●ڕێژەی شەکرەمەنی لەخوێندا بەرزدەکاتەوە.

●کاردەکات بۆ پاراستنی هاوسەنگی خۆراکی.

●سەرچاوەیەکی زۆرباشی پرۆتینەکانە.

●دژە گوگیرییە.

●ڕێژەی نزمی کۆلیسترۆڵ لەخوێندا نزم دەکاتەوە.

گێزەر - یارکۆکی

●لەگرنگترین سەرچاوەکانی ڤیتامین (ئەی)یەو شیری دایك زیاد دەکات، بەسودیشی دەکات بۆ ئەو منداڵەی دەیخوات.

●هەستی بینین باشترو بەهێزتر دەکات.

●بەکەڵکە بۆ ئارامکردنەوەی مگێز(مزاج)، گەر بتوانی لەڕۆژێکدا سێ جار بیخۆیت توشی شێرپەنجە نابیت و گەر هەش بێت لەناوی دەبات.

●شەربەتی یارکۆکی یان گێزەر چارەکاری کۆکەی منداڵە، بۆئەمەش شەکرو ئاوگیراوی گێزەر تێکەڵاو دەکەین و نەختێك دەیکوڵێنین و پاش ساردبوونەوەی بەمنداڵەکە دەدرێت.

کەلەرم

دەوڵەمەندە بەڤیتامینەکان، بەتایبەت ڤیتامین(ج یان سی).

●دەوڵەمەندە بەکانزاکانی وەکو گۆگردو کالسیۆم و فوسفۆر.

●تیابووی ماددەی بەکتریا بکوژەو توخمێکی کارای دژە زیندەییشە.

●دژە پەڵەپەڵە بوونی پێستەو یارمەتی گەشەی ئێسکیش دەدات.

●بەکارە بۆ بەهێزکردنی پرچ و نینۆکەکان.

●بەسوودە بۆ دۆخەکانی نەهێشتنی کرمی نێو گەدە.

●بەکەڵکە بۆ دۆخەکانی هەوی بۆری هەواو لقەکانی و ئاسانکاری بۆ توڕدانە دەرەوەی بەڵغەمیش دەکات.

●کاری هەردوو گورچیلە چالاك دەکات و یارمەتی دەردانی ئاوی زیادەی نێو لەشیش دەکات.

●بەسوودە بۆئەو کەسانەی شەکرەیان هەیە، بەجۆرێك کاردەکات بۆ نزمکردنەوەی بڕی خوێن.

●کەلەرمی کوڵاو زۆر بەسوودە بۆ دوخەکانی کەم خوێنی و نەخۆشیەکانی جومگە.

سپێناخ

سپێناغ لەسەوزەواتە خاوەن بەها خۆراکیە باڵاکانەو ڕۆڵێکی گەورە دەبینێت لەچارەکردنی چەندان نەخۆشی وەکو: ئەنیمیا (کەم خوێنی)و نەخۆشییەکانی ئێسك.

بەهۆی تیابووی چەندین ڤیتامین و توخمی گرنگەوە وەکو: ئاسن و کالسیۆم و گۆگرد، یارمەتی چارەکردنی نەخۆشی شەکرە دەدات، چونکەکە تیابووی بڕێکی زۆریش لەمەگنسیۆمە کەکاردەکاتە سەر ئەنسۆلین و دەردانەکانی لەخوێندا ڕێکدەخات.

هەروەها کاردەکات بۆ ڕێکخستنی ئاستەکانی شەکر، زاناکان لەم کاتەدا سەرقاڵی توێژینەوەن بەمەبەستی دروستکردنی دەرزی و دەرمان لەکەلەرمەوە بۆئەوەی وەکو چارەسەر بەنەخۆشانی شەکرە بدرێت.

فاسۆلیا

فاسۆلیا بەشێوەی ڕووەکی سەوز یان دەنکی سپی وشکەوەبوو بوونی هەیە، هەردووکیشیان پێکەوەو بێ جیاوازی سودێکی زۆرباشی خۆراکیان هەیە.

●فاسۆلیا بەسەرچاوەیەکی گرنگی ریشاڵەکانی کۆلیسترۆڵ نزمکەرەوە دادەنرێت.

●ریشاڵەکەکانی نێو فاسۆلیا یارمەتی بەرزتر نەبوونەوەی رێژەی شەکری خوێن دەدەن پاش چێشت خواردن، بۆیە بە ڕەچەتێکی زۆرباشی تووشبوانی شەکرە دادەنرێت، یان ئەوانەی دووچاری گران هەڵمژینی ئەنسۆلین یان کەمی شەکر هاتونەتەوە. باشتر وایە فاسۆلیا لەگەڵ دانەوێڵەی تەواو یان برنجدا بخورێت، چونکە بەم کارەت پرۆتینێکی باڵا بەلەش دەبەخشیت.

●یارمەتی هێوربوونەوەی دەمارەکان دەدات.

●جگەرو پەنکریاس بەهێز دەکات.

●یارمەتی دەردانی میزو پاکژکردنەوەی خوێن دەکات.

●توێکڵی فاسۆلی دەوڵەمەندە بەتوخمی دژە ئۆکسێنەر، کە بەهۆیەوە دەبێتە توخمێکی دژە نەخۆشی زوو پیربوون.

●بەسوودە بۆ نەخۆشیەکانی دڵ و شێرپەنجە.

چەوەندەر

●بەسوودە بۆ کەم خوێنان، چونکە بەخێرایی رێژەی هیمۆگلۆبین لەخوێندا زیاد دەکات.

●تیابووی برێکی کەمی ئاسنە، بەڵام بەسە بۆ تێرکردنی خرۆکە سورەکانی خوێن و بەرهەم هێنانی خرۆکەی سوری نوێ بە خۆراکپێدانی باشەوە.

●بەکەڵکە بۆ تێکچوونەکانی سوڕی خوێن و دەمارەکان و بەکەڵکیشە بۆ ئەو کەسانەی کانزای خۆراکی کەمیان بۆ دەستەبەرە.

●ئۆکسجینی پاڵاوتە بەلەش دەبەخشێت، هەروەك چۆن سیەکانیش گورج دەکاتەوە بۆ باش ئەنجامدانی کارەکانی.

●ئیشتیادەکاتەوەو بەخێرایی و ئاسانی هەرس دەبێت.

●باشترین شیبوەوە دەبێت بۆ نیشتاندنی کالسیۆم بەشێوەی دەستکرد، بەجۆرێك گوشراوەکەی دەرمانی زیادە بەرزبوونەوەی خوێن و تێکچوونەکانی دڵەو نەخۆشی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و فراوانبوونی خوێن هێنەرەکانیش چارەسەر دەکات.

●خواردنی بەرێکی یارمەتی کەمبوونەوەی گوێگیری درێژخایەن و مایەسیریش دەدات.

●رەنگ رەنگ بوونی پێست لەشێوەی رەشداگەرانی گەردن ناهێڵێت.

●داکەوتنی پرچ کەمدەکاتەوەو دژە کرێشە.

●پەستانی نزم لەماوەی دوومانگدا چارەدەکات.

●شەپۆلی دەردانەکانی زێی ئافرەت(گولێنك– مهبل)و خوێن پژانی ناهێڵێت.

چەوەندەری سپی

لەش نەرم و ئارام دەکاتەوە، بەرگری پێ دەبەخشێت، چالاکی دەداتێ چەوەندەر بەسوودە بۆ چارەکردنی کرێشی سەر بەجۆرێك ئاوی چەوەندەر لەگەڵ نەختێك لەسرکەدا تێکەڵاو دەکرێت و دواتریش لەسەری هەڵدەسویت.

بۆ لەناوبردنی تەواوەتی کرێش ئاوی چەوەندەر لەگەڵ زەنجەفیلدا تێکەڵاو دەکرێت و دواتر بۆماوەی ٤ یان ٥ شەو لە پێستی سەرتی هەڵدەسویت.

بیبەر

●گوشاری خوێن رێکدەخات و لێدانەکانی دڵیش بەهێز دەکات، کۆلیسترۆڵ نزمدەکاتەوەو کۆئەندامی سوری خوێن پاکژدەکات.

●برین چارەکارە، خوێنپژان وەستێنەرە، یارمەتی خێرا سارێژبوونەوەی برین دەدات، شانە خراپبوەکان نوێ دەکاتەوە.

●سوتانەوە کەمدەکاتەوە.

●هەرس باشتر دەکات.

●ئازاری هەوی جومگەکان و رۆماتیزم(هوونك–باداریی) ناهێڵێت.

●رێگرە لە بلاوبوونەوەی پەتا.

●چالاککاری هەموو کۆئەندامەکانی لەش و خانەکانیەتی.

●لەسەرانسەری جیهاندا وەکو چالاککار و گرتۆك و دژە کرژبوونەوە(تشنج)و گورجکاری سوری خوێن بەکاردێت.

●دژە خەمۆکییە، سەرباری ئەوەی دژە بەکتریاشە، گەر وەکو بەهارات بەکاربرا هەرس ئاسان دەکات.

●تێکچوونەکانی ڕیخۆڵەیی لەڕێگەی چالاککردنی گەدەوە کەمدەکاتەوە، ئەمەش وادەکات بڕێکی باش لەدەردانی لینجی بەرهەم بێت.

●ئەو کۆئەندامەش چالاك دەکات کەڕیشاڵەکان شیدەکاتەوە، هەروەها ڕێگرە لەدروستبوونی خوێن ڕژان .

کولەکە

●دووچاربوون بەنەخۆشیەکانی شێرپەنجە کەمدەکاتەوە.

●بینایی بەهێز دەکات.

●تەندروستی پێست دەپارێزێت.

●گەشە بەئێسك و ددان دەدات.

●لەسەرچاوە ڕووەکیەکانی ڤیتامین(ج یان سی)یە.

●لەخۆگرتەی بڕێکی زۆرباشی ڕیشاڵی خۆراکی یارمەتیدەرە بۆ لەناوبردنی گوگیری و ڕزگاربوون لەنەخۆشیەکانی بۆری میزە.

سەبارەت بە تۆوەکەی، ئەوا هەڵگری سودی تایبەت بەخۆیەتی، دەوڵەمەندە بەڕۆنە تێرەکان و فوسفۆرو ئاسن و زنك و ڤیتامین(ئی)و کۆمەڵێك لەڤیتامین(ب).

سوودەکانی تۆوی بیبەر:

●ئارامکەرەوەی دەمارییە.

●نیشانەکانی شێرپەنجە لەناودەبات.

●هەوی بۆری میزی و هەوکردنی ڕیخۆڵەش ناهێڵێت.

●خراپ هەرسی چارەدەکات.

کەرتەش- شەکرۆکە

لەخۆگرتەی کۆمەڵێك ئاوێتەیە کەجگەر بەهێزدەکەن و لەکێشە تەندروستیەکانی دەیپارێزن و گەر دووچاری کێشەی بویەوە ئەوا چارەی دەکات، ڕۆڵێکی کارای هەیە لەکەمکردنەوەی ڕۆنەکانی سەر جگەر کەکاردەکاتە سەر هەموو لەش.

کەرتەشی خاوەنی تایبەتمەندییەکی پارێزەری باڵایە، بەهای پارێزی شەکرۆکە خۆی لەئاوێتەیەکدا دەبینێتەوە کەپێی دەگوترێت سینارین و ئەم ئاوێتەیە زۆر گرنگە بۆ هاندانی جگەر

بۆ باش ئەنجامدانی کارەکانی، بەکەڵکیشە بۆ پاراستنی هەندێك جۆری نیشانەی شێرپەنجەیی و هەروەها پەیوەستیشە بە بێمەڵامی(سەلامەتی) خوێنبەرەکانەوە لەبەرزبوونەوەی ڕێژەی چەوری خوێندا، بەشێوەیەکی گشتی شەکرەمەنیەکان و نیشاستەییەکان هانی جگەر دەدەن بۆ چالاك بوون، بەلام چەوری بەهەموو جۆرەکانیەوە جگەر لاوازدەکەن چونکە ئەوە جگەرە بەرپرسی هەموو چەشنە هەرسێکەو خۆی ڕۆڵی توخمی چەوریش دەبینێت.

پاقلەی سەوز

گەر ئافرەتێك ۱۰۰ گرام بەڕۆژانە پاقلەی سەوزبخوات یان ڕۆنە نەرچیوەکەی بخواتەوە، ئەوا بەبێ دووچاربوونی بەنەخۆشی شێرپەنجە ئەم خۆراکە دەگۆڕێت.

ڕووەکی پاقلە(پاقلەی سەوز یان پاقلەی کێوی) یارمەتی پاراستنی ئافرەت دەدات بۆ دووچار نەبوون بەشێرپەنجەی مەمك، بەتایبەت لەکاتی تەمەنی بێزاریدا(سن اليأس) .

پاقلەی سەوز، پێکهاتەکانی ئەندامییەو گەڵای ڕووەکەکەی بچکۆلەیە، توانای پاراستنی ئافرەتانی سەروو تەمەن ٤٥ ساڵی هەیە بۆ دووچارنەبوون بەشێرپەنجەی مەمك، ئەمەش لەڕێگەی کردنەوەی ئەو خوێنبەرانەی خوێنەوەیە کەدەگەنە مەمك.

هەروەها ڕۆنی نەرچیوی پاقلەی کێویسەوزە یارمەتی هاتووچۆکردنی خوێن دەدات بۆ نێو منداڵدانی ئافرەت و پاراستنی سوڕی خوێن بەجێگیری.

زەیتوون

●بەری زەیتوون تیابووی نزیکەی ٦٧٪ ی ئاوو نزیکەی ٣٥٪ ی زیتە، ٥٪ پرۆتین و ١٪ خوێی کانزاییەو گرنگترینیان: کالسیۆم و ئاسنە، هەروەها کۆمەڵێك لە ڤیتامینەکانی وەکو (ئەی، دی، بی، ج) تێدایە.

●ئەندامەکانی لەش بەگوڕو بەهێز دەکات.

●زەیتوون بەکەڵکە بۆ چارەکردنی نەخۆشیەکانی جگەر، بەتایبەت زەیتوونی تەواو پێگەیەهەرمێو.

پەتاتە

●لەخۆگرتە یان تیابووی ئەو توخمە کیمیاییانەیە کەهانی نزمبوونەوەی گوشاری بەرزی خوێنبەرەکان دەدەن. شارەزایان دەڵێن: کوڵانی پەتاتە لەبرژاندنی باشترە لەڕووی سوودی تەندروستی و ئاوێتە سروشتیەکانیەوە.

●تەنها گوشاری بەرزی خوێن نزم دەکاتەوە.

●یارمەتی ڕزگاربوونی مرۆڤ دەدات لەنەخۆشی خەو، کەبەزۆری لەئەفریقیادا بڵاوە.

●لێکۆڵینەوەکان سەلماندوویانە کەهاڕدراوەی لەپەتاتەی ئاسایی دروستکراو بەکارە بۆ ئاسانی خوێن مەیین و داخستنی برینە کراوەکان و ڕێگرتن لەخوێن ڕژان و زاڵبوون بەسەر ئەو لاوازیانەی کەلەئەنجامی نەشتەرگەرییەوە دێتە بوونەوە.

پاقلەی سۆیا

لێکۆڵەران دەڵێن: ئەو ئافرەتانەی ئەوجۆرە خۆراکانە زۆر دەخۆن کەتیابووی بڕێکی زۆرباشی سۆیایە، بەلای کەمەوە کەمتر لەئافرەتانی دیکە دووچاری شێرپەنجەی مەمک دەبنەوە.

دانەوێڵە و پاقلەی کێوی سەوزە (پاقلەمەنی)

پاقلەی کێوی- پاقلەی سەوزە:

●دەوڵەمەندە بەپرۆتین و ڤیتامین و خوێ کانزاییەکانی وەکو: ئاسن و فوسفۆر.

●دژە ڕاڕایی و هەستکردن بە شەکەتی جەستەشە.

●بروا وایە تیابووی کۆمەڵێك ئاوێتەی ئاڵۆزی لەخۆگرتەی توخمی دژە شێرپەنجەی دەم بێت.

●بەسوودە بۆ دڵ بەجۆرێك ڕێکخەری زیادە کۆلیسترۆڵی باشە لەخوێندا.

●کاردەکات بۆ نزمکردنەوەی پەستانی خوێن لای ئافرەتی گەیەرەیو بەساڵانی بێزاری.

●ئاستی شەکر لەخوێندا بەگونجاوی ڕادەگرێت.

●تیابووی توخمی زیادکەری بەرگری لەشە لەهەمبەر نەخۆشییە جۆراوجۆرەکان.

●توێکڵی پاقلەی کێوی دژە گوگیرییە.

●گوڵەکانی پاقلە خاوەنی تایبەتمەندی زیادە دەردانی میزە.

●خواردنی پاقلەی کێوی لەگەڵ تەماتەو پیازو ڕۆنی نەرچیوو ناندا ژەمە خۆراکێکی تەواوی پڕ لەڤیتامین و کانزا دەبێت.

گـەنم

●لەگرنگترین دانەوێڵە بەسودەکانە بۆ تەندروستی مرۆڤ.

●زۆر دەوڵەمەندە بەڤیتامینەکان، بەتایبەت ڤیتامینەکانی کۆمەڵەی(بی)ئاوێتە.

●تیابووی کانزای جۆراوجۆرە لەشێوەی: ئاسن، فوسفۆر، سلیکۆن، یۆد.

●کۆئەندامی دەمار بەهێز دەکات و وزەو هێزو چالاکی بەلەش دەبەخشێت.

●یارمەتی بونیاتنانی ئێسك و بەهێزکردنی ددانەکان دەدات.

●بەشدارە لەبەهێزکردنی پرچ و بریقە پێدانی.

●یارمەتی باشترکارکردنی ڕژێنی چەقاڵەیی(غدە درقیە)دەدات.

●بەشدارە لەپێکهێنانی شانەکان و گوشەرە هەرسیەکاندا.

●کوتراوی گەنم بۆ چارەکردنی چەندین نەخۆشی پێستی بەکاردێت.

●بۆ سوود وەرگرتن لەهەموو سودەکانی گەنم باشتر وایە (نانی بۆر) بخۆیت، کە هەموو پێکهاتەکانی گەنمی تێدایە.

نـیسك

●لەخۆگرتەی ڕێژەیەکی بەرزی پرۆتینی پێویستە بۆ بونیاتنانی لەش.

●تیابووی ڤیتامین گەلێکی زۆرو جۆراو چەشنە، کانزاکانی فوسفۆرو کالسیۆمی بەزۆری تێدا دەستەبەرە.

●ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت لەبەهێزکردنی کۆئەندامی دەماردا.

●یارمەتی بەهێزترکردنی ئێسك و ددانەکان دەدات.

●بەکەڵکە بۆ بەهێزکردنی خوێن.

●دەوڵەمەندە بەکانزاکانی وەکو: ئاسن، فوسفۆرو کالسیۆم.

●توێکڵی نیسك بەسوودە بۆ نەهێشتنی گوگیری.

●بەسوودە بۆ زیادکردنی کێشی منداڵ و یارمەتی کلۆرنەبوونی ددانیش دەدات.

●دەوڵەمەندە بەریشاڵە خۆراکیەکانی شیاو بۆ توانەوە، کەیارمەتی ڕێکخستنی ئاستەکانی کۆلیسترۆڵ دەدات لەخوێندا.

●یەکێکە لەگرنگترین سەرچاوەکانی ترشی فۆلیکی پێویست بۆ پاراستنی ئەو کەناڵە دەمارییەی مۆخی دڕکاوی (نخاع الشوکی)داپۆشیوە.

●نیسک بەسوودە بۆ پاراستنی مرۆڤ لەهەندێك جۆری نەخۆشی شێرپەنجەیی.

●مەترسی دووچاربوون بەنەخۆشیەکانی دڵ کەمدەکاتەوە.

بــرنــج

●وەکو سەرچاوەیەکی خۆراك و خواردنێکی سەرەکی بەکاردێت.

●خۆراك پێدەرو ئاسانکارو زوو هەرس بووە.

●وەکـو چارەســەری دۆخــەکانی سکـچوون بــەکارە، لەخۆگرتــەی پۆتاســیۆم و ترشــە ڕووەکیەکانە بەکەمتر لەپەتاتە.

●ئەو ئاو برنجەی لەڕێگەی کوڵانی برنجەوە بەدەست دێت، بەکەڵکە لـە نەرمکردنـەوەو مێوکردنەوەی چینەکانی پێست، مژەرێکی زۆرباشی بۆنی ئارەقە.

●ئاوی برنجـی تێکـەڵاو بەنـەختێك لـەترش و شـەکر، نەخۆشـانی تـاگرتوو تێرئـاو دەکـات، هەروەها بۆ نەخۆشییە هەوییەکانیش زۆر باشە.

●بەکەڵکە بۆ نەخۆشیەکانی گورچیلەو میز دەرنـەهاتوویی، لـەکاتی بـوونی نەخۆشـی میـزو کەمی چالاکی گورچیلەیی و بەرزی ڕێژەی زەردی لەمیز(خوێن تێکەڵبوون بەمیز)دا بەکەڵکـە وەك چارەسەرێك.

●ئاوبرنج سوتانەوەی پێست و هەوەکان چارەدەکات.

●بەکارە بۆ دووچاربوانی گوشاری نزم بوەوەی خوێن.

●ئـاوبرنج زۆر بەسـوودە بـۆ منـداڵی شـیرەخۆر، بەتایبـەت ئەوانەشـی توشـی سکـچوون بوونەتەوە بەهۆی خواردنەوەی شیری چەوری دیکەوە.

لۆبیا - ماشەسپی

ماشەسـپی جیادەکرێتـەوە بـەبوونی کـارایی بـاڵا لـەدژی ئۆکسیدبوون، لەچـاو هـەموو جـۆرە دانەوێڵەکانی تردا.

●لۆبیا تیابووی ڕیشاڵی نەشیاوە بۆ توانەوە، بۆیە دژە گوگیریە، هـەروەها دووچـاربوونیش بەتێکچوونی هەرس ناهێڵێت.

●لەلایەکی ترەوە لۆبیا، هەڵدەستێت بەزاڵبوون بەسەر ڕێژەو ئاستی شەکر لەخوێندا.

●خواردنی لۆبیا زۆر بەسوودە بۆ پاراستنی مرۆڤ لەنەخۆشیەکانی دڵ. ئەمەش دەگەڕێتەوە

بۆ دەوڵەمەندی ماشەسپی بە ریشاڵ، سەرباری لەخۆگرتنی بڕێکی زۆرباشی ترشی فۆلیک و مەگنسیۆم.

●لۆبیا تیابووی ئاوێتەکانی (بۆلی فینۆل)ە، کەدژە ئۆکسیدبوونی کۆلیسترۆڵەو ناهێڵێت مرۆڤ دووچاری شێرپەنجە بێتەوە. باشتر وایە لۆبیا لەگەڵ دانەوێڵەی تردا بخورێت، وەکو برنجی قاوایی، بۆئەوەی پرۆتینی پێویستی پووچ لە چەوری بەلەش ببەخشێت.

●خواردنی لۆبیا یان ماشەسپی بڕی یەدەگی ئاسن لەلەشدا زیاد دەکات، هەروەها چالاکیەکانی لەش باشترو وزەشی زیاتر دەکات.

ساوەر

●مرۆڤ دەپارێزێت لەنەخۆشی شێرپەنجەی قۆڵۆن و مەمك و نەخۆشی شەکرە.

●بەکەڵکە بۆچارەکردنی چەندین جۆر لەکێشەی هەرسی و بەتایبەتی گوگیری، ئەمەش دەگەرێتەوە بۆ دەوڵەمەندی بەریشاڵەکان.

●تـوخمی جنانی هەبووی نێـو ساوەر بەسوودە بۆ دڵ، ئەمەش لەرێگەی پاراستنی کۆلیسترۆڵەوە دەبێت، لێرەدا دەپرسین بۆچی دەبێت کۆلیسترۆڵ بپارێزین؟ چونکە زۆربەئاسانی گەردەکانی ریشاڵە ئازادەکان لەنێو کۆلیسترۆڵدا خراپ دەبن، زۆربەی جارەکانیش دەلکێن بەدیواری خوێن بەرەکانەوەو مرۆڤ دووچاری نەخۆشی دڵ دەکات، ساوەر نزمکەرەوەی گلۆکۆزمینە، ئەمەش مانای وایە ئەو شەکرەی تێیدایە نەختە نەختە بەرەو رێرەوەکانی خوێن دەری دەکاتە دەرێ، ئەمەش تەنها جێگیری رێژەو ئاستی شەکر لەخوێندا راناگرێت، بەڵکو رۆڵێکی بالآش دەبینێت لەکەمکردنەوەی مەترسییەکانی دووچاربوون بەنەخۆشییەکانی دڵ.

●گرنگترین سودەکانی ساوەر خۆی لەریشاڵە نەتواوەکاندا دەبینێتەوە، ئەمجۆرە ریشاڵانە لەنێو جەستەدا شی نابنەوە، لە ریخۆڵەدا دەمێننەوەو بڕێکی زۆرباشی ئاو هەڵدەمژێت، ئەمەش کێشی گوو قورستر دەکات و وای لێدەکات بەباشتر لەریخۆڵەدا بجوڵێ و دەربکەوێ، ئەو توخمانەش لەگەڵ خۆیدا دەباتە دەرێ کەشێرپەنجە بەلەش بەخشن.

گەنمەشامی

●گەنمەشامی لەباشترین هێورکەرەوەو چاکترین میز ڕەوانکەرە بێ کێشەکانی ترە.

●کولاو یان خوساوی گەنمەشامی بەکاردێت بۆ چارەکردنی ئازاری توندی گورچیلەو بەردی گورچیلەو جۆرەکانی ڕۆماتیزم و جومگەژان.

●خوساوی گەنمەشامی پەستانی خوێن نزمدەکاتەوەو لەشیش لەکەڵەکەبوونی ژەهر لەنێویدا ڕزگار دەکات.

شملی

●تۆوی شملی دژە هەوکردن و بەهێزکاری کۆئەندامی هەرس و نزمکەرەوەی ئاستی شەکرە لەخوێندا.

●ڕۆنی نەرچیوی شملی یان شملی تیابووی توخمێکی کارایە ئەویش شیر رەوانکەرە، بۆئەمەش دەبێت خاتوونەکە ڕۆژانەو بۆسێ جار بیست تنۆکی لێ بخواتەوە، ئەمەش بەردەوام دەبێت تانەوکاتەی هەست بەزۆربوونی شیرەکەی دەکات.

●کولاوی تۆوی شملی یان شملی گەرمکەرەوەی گورچیلەو وروژێنەری ئەندامەکان زاوزێیە.

●تۆوی شملی بۆ دروستکردنی نیونمەك بۆ چارەکردنی دومبەڵ و خێرا لێ چاکبوونەوەی بەکاردێت.

●کولاوی شملی گەر لەدەم وەردرا(کرایە غەرغەرە) بۆچارەکردنی ئالووەکان نایابە.

●کولاوی شملی یان کوتراوەکەی بۆ قەڵەوکردنی لەش بەکاردێت، یارمەتی سارێژبوونی برینەکانی ئەو نەخۆشانە دەدات کەبەهۆی شەکرەی میزەوە دووچاری نەخۆش بوونەتەوە.

●هەروەها بەکاردێت بۆچارەکردنی هەوی سی و گوگیری و مایەسیری و درمەکانی ڕیخۆڵە.

●شملی لەگەڵ هەنجیر(هەژیر)و شەکرو خورما بەکاردێت بۆ چارەکردنی نەخۆشییە درێژخایەنەکانی سنگ و کۆکەو بەرهەنگ(ڕەبوو)و تەنگە هەناسەیی.

●کولێندراوی شملی بەکەوچکی گەورە(٣-٤)جار لەڕۆژێکدا بەکاردێت بۆ کەمکردنەوەی کۆکە لای ئەوکەسانەی توشی دەردەباریکە (دیق- سیل- تدرن رئوی) هاتونەتەوە.

●شملی تیابووی توخمی (سابونین)ە، کە بەهێزکارو نەرمکاری ڕیخۆڵەو دژە هەوکردنیشە.

●کولاوی شملی دەدرێتە کیژۆڵە تازە پێگەیەرەیەکان، بۆچالاککردنی سوڕی مانگانەیان، هەروەها لەدۆخی کەم خوێنی و لاوازی جەستەیی و کەمی ئیشتیاو حەزی خواردندا بەکاردێت و بەکەڵکە.

●کولاوی تۆوی شملی شۆردەری پێستی درزبردووە، دواتر دەبینیت پێستەکە نەرم و ڕەونەقدار دەبێت.

تاڵە- تاڵیشک

تاڵیشک رووەکێکی پاقلەی کێوی(باقلە)یی بەناوبانگە، ئەو توخم و ماددانەی تێیدایە زۆر پێویست و کاران، تیابووی پرۆتینە بەرێژەی ٣٠٪ و خوێ کانزاییەکانیشی تێدایە، توخمەکانی کالسیۆم و فوسفۆریشی پێکەوە تێدا دەستەبەرە.

لەپێکهاتەی ئەم سەوزەیەدا کۆمەڵێك توخمی کاریگەر ژەهراوی هەن، بۆیە باشتر وایە بۆ سێ یان چوار چارەك بیکوڵێنی پێش خواردنی، دواتریش بۆماوەی دوو یان سێ رۆژ لەئاودا جێی دەهێڵێت، رۆژانەش ئاوەکەی دەگۆڕیت، لەمکاتە بەدواوە تاڵیەکەی نامێنێت و گونجاو دەبێت بۆ خواردن.

• تاڵە دەوڵەمەندە بەریشاڵ، ئەمەش وای لێ دەکات گونجاوبێت بۆ نەخۆشانی شەکرە، ئەم ریشاڵانە هۆکاری خاوکردنەوەی هەڵمژینی لەشن بۆ توخمی گلۆکۆز (شەکری ئاسایی)و بەرهەمی شیبوونەوەی نیشاستەو شەکرەمەنیەکان، بەمەش بەرزبوونەوەی ئاستی شەکر لەخوێندا کەمدەکاتەوە، ئەم ریشاڵانە کاردەکەن بۆ نزمکردنەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ، رووداني گوگیریش کەمدەکاتەوە، دووچاربوون بەشێرپەنجەی ریخۆڵە ئەستورەش ناهێڵێت.

• لەراستیدا تاڵیشك دەرمانە وەك لەخۆراك، بەهێزکارێکی باشی دەمارەکانە چونکە جەستە چالاك دەکات و دەمارە خاوبوەوەکان توندوتۆڵ دەکاتەوە، تاڵیشك بەسوودە بۆ دڵ، میز رەوانکەرە، باش هەرس دەکات، کۆکە ناهێڵێت، دژە نەخۆشیەکانی پێستی وەکو ئەکزیمای ئالۆزو سەدەفی(لەپکەیی)ە، بەجۆرێك پاش توێژینەوەیەکی زۆر لەسەر ئەم نەخۆشیە دەرکەوتووە کەتاڵیشك هیوایەکی نوێی دووچاربوانی نەخۆشی سەدەفییە بۆ چاك بوونەوە.

• هاراوەی تاڵیشك پێست پاکژدەکاتەوەو شوێنەواری لێدانیش ناهێڵێت، پەڵەی پێست دەسڕێتەوە، برین سارێژدەکات، زیپکەی رووخسار لەناو دەبات، گەر ئاردی تاڵیشك لەگەڵ جۆدا تێکەڵاوکرا ئازاری دومەڵ لابەرە، گەر ئاردەکەی لەگەڵ سرکەدا بکوڵێندرێت ئەوا دەتواندرێت وەکو نەهێشتەری ئێشەکانی جومگەیی سارد بەکار بهێندرێت، بەلام هارپدراوەی تاڵیشك بەتێکەڵی هەنگوین هۆکارە بۆ نەهێشتنی تەنگە هەناسەیی، کۆکەی درێژخایەن، سپڵ گیران و کێشەی میسڵدان و بەردکەیشی.

نـۆك

نۆك جۆراو جۆرە، سپی و سووروو ڕەش و گەرسەنی و بێستانی و کێوی، پزیشکانی کۆن سوودەکانی نۆکیان پوخت کردۆتەوە لە:

●بەسوودە بۆ هەموو جۆرە پیسە نەخۆشی و برینێکی ئاڵۆز، خوران و سەرئێشەو هەوی پشت گوێ ناهێڵێت، کولاوەکەشی بەسوودە بۆ زەردویی و تینوێتی.

●گیرانی جگەرو سپڵ دەکاتەوە، نابێت لەسەرەتاو کۆتایی خواردندا بخورێت، بەڵکو دەبێت لەناوەڕاستیدا بخورێت.

●کولانی نۆکە ڕەشە بەردی گورچیلەو مێزڵدان ورددەکات.

●میز ڕەوانکارو بەرد نەهێشتەرە.

●قەڵەوکارو چالاککاری دەماری و مێشکە، باشتروایە شلەی نۆك بەزۆری بدرێتە منداڵانی تەمەن ٤—٥ ساڵان.

کونجی جگەر دەپارێزێت و گوشاری خوێنیش چارەدەکات

●شارەزایانی خۆراکناسی لەتوێژینەوەکانیاندا لەبارەی سوودەکانی کونجیەوە دوویاتی ئەوەیان کردۆتەوە کە: کونجی بەکەڵکە بۆ جگەرو خاوەنی تایبەتمەندی دژە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و دژە ئۆکسیدبوونیشە.

●هەروەها ئەو توێژینەوە نوێیانەی زاناکان لەبارەی کونجیەوە پێی هەستاون دەری خستووە کەکونجی جگەر لەخراپ بوون دەپارێزێت، ئەگەرەکانی دەرکەوتنی بازدانی خانەیی ناهێڵێت کەهۆکاری پشت گەشەی توخمە شێرپەنجەییەکانە، بۆیە باشتر وایە بەبەردەوامی کونجی بخۆیت، بیکەرە نێو زەڵاتەو خواردەمەنیە برژاوەکانەوە، ڕۆنی نەرچیوی کونجی بەبەردەوامی یارمەتی چارەکردنی بەرزبوونەوەی گوشاری خوێن دەدات، بۆیە ئەو کەسانەی نەخۆشی بەرزی گوشاری خوێنیان هەیە باشتر وایە هەموو جۆرە ڕۆنە بەکارهاتوەکانیان بگۆڕن بەڕۆنی کونجی تایبەت بەخۆراك، بۆئەمەش دەبێت کەسی دووچار کەمتر لەسێ مانگ ئەم چارەسەرە بەکارنەهێنێت و ناشبێت تەنانەت بۆ ڕۆژێکیش لەم یاسایە لابدات.

●دەرکەوتووە کەڕۆنی کونجی تیابووی بڕێکی زۆرباشی ترشە چەورییە ناتێرو پێویستەکانە بۆ تەندروستی دڵ و فراوانکردنەوەی مولولەکانی خوێن.

گـێـزەر

داود لە بیرەوەری نامەکەیدا لەبارەی یارکۆکیەوە دەڵێت:

باشترینی قەبارە ناوەنجی ڕەنگ زەردە سورهەڵگەڕاوەکەیەتی، بەڵغـەم ناهێڵێت و بەسـوودە بۆ ئازاری سنگ و کۆکەو گەدەو جگەرو بەرد وردەکات و حەزی جوتبـوون دەگەیەنێتـە ترۆپـك، گەر بەسرکە بکرێت و سوێربکرێت ئـەوا بـۆ توانـەوەی ئاوسـاوی سـپڵ هـیچ دەرمـانێکی تـر پێـی ناگات، شەربەتەکەشی پێستی ڕووخسار بـەڕەنگی سـوور دەدرەوشـێنێتەوە، زەردوویـی و میـزە چوڕکێ و ئازاری پشت ناهێڵێت، گەر لەگەڵ تورێك و شویتدا بخرێتـە سـەر ئـاگرو دواتـر بخورێـت ئەوا بـەردی گورچـیلە وردوخـاش دەکـات و زەردوویـی لـەناودەبات و میـزە چـوڕکێش ناهێڵێـت، ئەمەش تاقی کراوەتەوە، گێزەر بەهەموو جۆرو چەشنەکانیەوە بەسوودە بـۆ هـەردوو لاق، بـەڵام ناوکەکەی زۆر بەهێزترە.

داود لەبیرەوەری نامەکەیدا ئەمەی لـەبارەی گێـزەرەوە پـێ ڕاگەیانـدووین، سـەرباری ئـەوەی گێزەر هەرزانترین سـەوزەمەنییە، بـەڵام لـەڕووی بـەهای سروشـتی پزیـشکیەوە بەباشـترین دێتـە هـەژمارکردن، بۆسـەلماندنی ئەمـەش وەرە بـا پێکـەوە ئـەو چـەند دێـڕە نوسـراوەی دیکـە بخوێنینەوە:

گـێـزەر... چارەسەری سکچوونی منداڵ و برین بۆ گەنیە، بەسودیشە بۆ شەکرە

دووجـۆر لـەگێزەر هـەن، سـورە گێـزەرو مەیلـەو زەرد، گێـزەر لەمێـژە ناسـراوەتەوەو وەکـو چارەسـەر بـەکارهێنراوە، پزیـشکی ئـەفریقایی (ئارتیـە) لەسـەردەمی عیـسادا بـۆ چـارەکردنی نەخۆشی فیل (پەنەمانی لاقەکان)و گەڕی بەکاری هێناوە.

گێزەر تیابووی برێکی زۆرباشی ئاسن و ڤیتامین(ئەی)یە، بۆیە زۆر بەکەڵکە بۆ بەهێزکاری چاو بەتایبەت لەکاتی شەودا (نەخۆشی شـەو کـوێری)، هـەروەها بۆگەشـەپێدانی منـداڵیش بەکەڵکـە، بۆیە هەرمنداڵێك لاوازبێت گێزەری دەدرێتێ بەهیوای بەهێزبوون و چاوتیژی بۆ هەموان، هەروەها گێزەر بەیەکێك لەنەرمکەرەوە بەهێزەکانی ڕیخۆڵەش دادەنرێت.

گێزەر سکچوونی منداڵ ناهێڵێت بەومەرجـەی ڕۆژانـە برێکـی بـاش لـەگێزەری تـوێخ گـیراوەی پێبدرێت، بەڵام ساوا شلەی گێزەر یان بەکوڵاوی گێزەریان پێدەدرێت، بۆئەمەش نیو کیلۆ گێـزەر پاش ئەوەی جوان دەیشۆیتەوە وردی دەکەیت و بۆماوەی یەك کاتژمێر دەیکوڵێنیـت و دواتـریش بۆماوەی یەك چارەك لەئاودا دەیهێڵیتـەوە، ئینجـا دەیفلیقێنیتـە نێـو بێـژەنگێکی ئـاردەوەو ئـەو

پارچانەی لەم بێژەنگەوە دەکەونە خوارێ ئاوی گەرمیان بەسەردا دەکرێت و بەمەش نزیکەی یەك لیتر لە گیراوەی گێزەرمان دەست دەکەوێت و دواجاریش سێ گرام لەخوێی چێشتی تێکەڵاو دەکەیت و بەباشی تێکی دەدەیت، ئەمەش لەماوەی بیست و چوار کاتژمێردا بەکاردەبرێت.

گێزەر بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی پێستیش بەکاردێت، بەتایبەت پێست رووتانەوە لای منداڵ، ئەمەش لەرێگەی داپۆشینی پێستەوە دەبێت بەگێزەراو، برینە بۆگەنەکان بەتێکەڵەیەك لەئاوگیراوی گێزەرو هاڕدراوەی پەڕووی رووەکی چارەدەکرێت، ئەمەش لەرێی تێکەڵاوکردنی ئاوگیراوی گێزەرەوە دەبێت لەگەڵ هەشت هێندەی خۆی لەخەڵووز یان پەڕووی رووەك و بۆماوەی بیست و چوار کاتژمێر جێدەهێڵدرێت بۆئەوەی بترشێندرێت، هەروەها ئاوکرۆکی گێزەر بۆ قورحە یان برینی ئاڵۆزو ئەکزیماش زۆر بەکەڵکە، بەڵام گەڵاکەی بۆ دۆخەکانی برینی ئاسایی و کوتراوی بەسوودە.

گێزەر لەباشترین چارەسەرە سەوزەمەنییەکانە بۆ چارەکردنی کەمی کالسیۆم لەلەشدا، رێژەی کالسیۆم لەخوێندا نابێت کەمتربێت لە۱۸۰و زیاتریش نابێت لە ۲۲۰ ملیگرام لەلیترێکدا، گێزەر لەخۆگرتەی نزیکەی ٤١ ملیگرامی کالسیۆمە لەهەر۱۰۰گرامێکدا، بەمەش دەبێتە باشترین چارەسەری کەمی کالسیۆم لەلەشدا، کەدۆخێکی پزیشکی ناسراوە بە(هیپوکالیمیا) .

لەدەرکەوتەکانی هەستکردنی مرۆڤە بەماندوویی و زۆر خەوی و لەش کوتراوی، قەدی مرۆڤ لاواز دەبێت توانای هەڵگرتنی جەستەی نابێت، هەست بەهەڵچوون و هەڵقوڵانی تورەیی دەکات، هەروەها هەست بەتێکچوونی بینایش دەکات، دووچار بووی ئەم نەخۆشییە گەر رۆژانە یەك یان دوو پەرداخ شەربەتی گێزەر بخواتەوە لەم نەخۆشییە قوتاری دەبێت.

سەلمێندراوە، خواردنەوەی شەربەتی گێزەر بەبەردەوامی بەکەڵکە بۆ نەخۆشی شەکرە، ئاوگیراوی گێزەر بەکەڵکە بۆ رێکخستنی دەردانەکانی شەکر لەلەش و گێڕانەوەی هاوسەنگێتی بۆی، هەروەها شەربەتی گێزەر بەمنداڵی ساوای گەورەتر لەسێ مانگ بۆ بەهێزکردنی ئێسکەکانی پێی دەدرێت.

گێزەر میز دەرکارێکی باشەو تیابووی رۆنی فریوە یان سووکە سەرباری لەخۆگرتنی تۆخمی بەکتین و رۆنی ئەرچیوی گرتۆکەی دژە کرم و ریخۆڵە پاکژکەرەوەشە، بەتایبەت لای منداڵ، ئەمەش لەرێگەی پاك شۆردنەوەی گێزەرو پێدانی بەمنداڵەکەت بۆماوەی سێ هەفتە بەبەردەوامی دەبێت... گێزەر بۆ نەهێشتنی کۆکەی منداڵیش بەکاردێت، ئەمەش لەرێگەی کوڵانی گێزەرو شەکرەوەو دواتر وەکو شەربەت بەمنداڵەکە دەدرێت.

پیاز

داود لە بیرەوەری نامەکەیدا لەبارەی پیازەوە دەڵێت:

پیازی سپی باشترینە، شێیەکەی تێکەڵە لینجەکان چارەدەکات و کونیلەگیراوەکان دەکاتەوە، میز رەوێنکارەو سوری مانگانەش ڕێکدەخات، بەردی گورچیلە ورد دەکات، ئاوگیراوی پیاز، مێشك دەپالێوێت بەهەڵمژینی کۆکە دەبڕێتەوەو گەڕی ناهێڵێت (بەتایبەت لەدەوروبەری چاو) لەڕێگەی ڕشتنی چاوەوە بەتێکەڵی هەنگوین، گێزەر لەگەڵ خوێدا پەڵەی پێست و برین و کۆکەش ناهێڵێت، گەر لەگەڵ هەنجیر(هەژیر)دا تێکەڵاوبکرێت ژەهرەکان بێ کاریگەر دەکات و حەزی جووتبوون کارا دەکات، ئەگەر لەگەڵ سرکەدا تێکەڵاو بکرێت مایەسیری دەکاتەوە، ئەوە رەگی ببرژێندرێت و بکوترێت لەگەڵ چەوری بەراز یان ڕۆندا ئەوا تیراوە ئالۆزەکان لەناودەبات و مایەسیری بنەبڕدەکات ونایهێڵێت.

گەر بەجەستەدا هەڵی سوین رەنگی جوان دەکاتەوەو سوری پێدەبەخشێت و پیسیەکانی سەری لەناودەبات، ئاوگیراوەی پیاز گوێ پاکژدەکاتەوەو توانای بیستن باشتر دەکات، گەر کزنکرا(بۆماوەیەکی زۆر هەڵگیرا)، ئەوا نەخۆشی ڕێوی لەناودەبات بەو مەرجەی بەتێکەڵی نەترۆن° لەسەری نەخۆشی هەڵسوین.

ئەمەیە لەبیرەوەری نامەکەی داوددا لەبارەی پیازەوە خراوەتەڕوو، لەڕاستیدا پیاز لەو ڕووەکانەیە مرۆڤ لەزۆر کۆنەوە ناسیویەتی، فیرعەونەکان ناسیویانەو مێژوونوس (هیرۆدۆت)، باسی لێوە کردووە، دکتۆر ئەمین ڕووەیحە لەپەرتووکەکەیدا (برین سارێژی بەگژوگیا) دەڵێت: پیاز دەرمانخانەیەکی تەواوە، کەواتە کەڵکە خۆراکی و پزیشکیەکانی پیاز چییە؟

پیاز.. بەها پزیشکیەکەی زۆر باڵایە.. چۆن؟

ئەوکاتەی لەبارەی پیازەوە دەدوێین زۆرمان پێ سەیردەبێت! ئەم ڕووەکە کۆمەڵێك لەدەرمانی گونجاوی کەمدەستەبەر لەخۆدەگرێت، کەخوای گەورە لەناویدا ئافراندویەتی بۆئەوەی ئێمەی مرۆڤ کەڵکی لێ ببینین، پیاز لەخۆگرتەی توخمی (فرمنت)ە کەتوخمێکی هەرسکارە لەگوشێنەرەکانی گەدەو ڕیخۆڵەدا دەستەبەرە، هەروەها پیاز تیابووی توخمی (کۆکونین)ە، کە هەمان کاریگەری ئەنسولینی هەیە بۆ ڕێکخستنی سوتانی شەکرەمەنیەکانی لەش و ڕێکخستنی شەکر، ئاوگیراوی شەکرە تیابووی ڕۆنێکی نەرچیوی بۆنداره، کەبۆنە تایبەتیەکەی پێدەبەخشێت، ئەم ڕۆنە پاکژکارێکی کاریگەری بەهێزەو ئەو ڤایرۆسانە لەناودەبات کەدەبنە

هۆی چڵککردن و ڤایرۆسی گرانەتاو سوربوونەوەی پیس و دومەڵیش ناهێڵێت، خۆ ئەگەر ئەم ڤایرۆسانە لەناو نەبات بێ کاریگەریان دەکات، هەروەها پیاز تیابووی خوێ گەلێکە کەدەمارەکان بەهێزدەکەن و خەوخۆش دەکەن، هەمدیس پیاز لەخۆگرتەی کۆمەڵێك توخمی دیکەیە کەدەمارە خوێنبەرەکان لەرەقبوون و کەڵەکەبوونی کۆلیسترۆڵ دەپارێزن، بەتایبەت لەسالآنی پیریتیدا، بەمەش سوڕی خوێن باشتر دەبێت، بەتایبەت خوێنبەری تاجی دڵ لەدڵ وەستان ڕزگار دەکات، هەروەها پیاز توانای سێکس بالآ دەکات و پیازۆچکەکانی پرچ خۆراك پێدەر دەکات و بەبێ کێشە دەگۆڕێت..

ئەم گفتوگۆیانەمان لەبارەی ئەم ڕووەکەوە ناچارمان دەکات شتی زۆرتری لەبارەوە بخەینەڕوو، کۆمەڵێك لێکۆڵینەوە لەوڵاتی ڕووسیا لەسەر پیاز ئەنجامدراون، لێکۆڵەر(ب.توکین) هەستا بەئەنجامدانی توێژینەوەی بەرفراوان لەسەر پتر لەسەدو پەنجا جۆری ڕووەکی ڤایرۆس کوژ، بۆی دەرکەوت پیاز لەپێشەنگی ئەو ڕووەکانەوەیە، بەڵکو تایبەتیشە بەکوشتنی ڕەشە گرانەتا(تیفوس)، لەو لێکۆڵینەوەیەی دکتۆر (فیلاتۆڤا)و (تودیستیڤ) لەزانکۆی تومسکی ڕووسی ئەنجامیان داوە، دەرکەوتووە: هەڵمی بەرزبوەوە لەپیاز یان ئاوگیراوەکەی یان گەڵاکانی توانای کوشتنی بەکتریا زیانابییەکانی هەیە، بەتایبەت لەنێو برینە پیسەکاندا.

زاناکانی ڕووسیا دووپاتی ئەم ئەنجامەیان کردۆتەوە پاش ئەوەی دیتیان ناوەندە بەکتریا ڕژێنەکان بەهۆی دووچاربوونیان بەئاو گیراوی پیازەوە هەموویان تیاچوون، زاناکان زانیویانە ئەو ڤایرۆسانەی شێوەی هێشوییان هەیە هۆکاری برینی چڵك کردوو دومەڵ و زوخم و قونێرن، هەروەها ڤایرۆسە تەزبیحیەکان(ستریپتۆکۆکس) هۆکاری هەوی ئالووەکان و لای سنگن بەهۆی پیازەوە تیادەچن.

هەروەها بۆیان دەرکەوتووە کەڤایرۆسی دفتریاو دوسنتاریای باسیلی بەپێنج خولەك پاش دووچاربوونی بەتوخمە هەڵفریوەکانی پیاز تیادەچن، بۆیە لەڕووسیادا پزێنەری پیازیان بەکارهێنا بۆ چارەکردنی برینەکان و باشترین ئەنجامی بەدەستەوەدا.

ڕێگەکەش بەوەبوو کەدووپیاز ورد دەکرێت و دەکرێتە نێو قاپێکی شوشەوەو دەمی قاپە شووشەکە دەخرێتە سەر برینەکە بەبێ ئەوەی پیازەکە ڕاستەوخۆ بەر برینەکە بکەوێت، بەڵکو بەتەنها بۆن و هەڵمە هەڵچوەکەی پیازەکەی بەردەکەوێت، بە دە خولەك پاشتر قاپەکە لادەبرێت و بەپێچەرێکی پاکژی وشك برینەکە دەبەستین بۆئەوەی نەبێتە دوومەڵ.

هەروەها دەرکەوتووە کە جوینی پیاز بۆماوەی سێ خولەك بەسە بۆ کوشتنی هەموو

ڤایرۆسەکانی نێو دەم و بێ کێشەکردنی.

گەر هەویرێك لەپیاز دروست بکرێت و بۆماوەی ١٠-١٥ خولەك دووچاری هەوا بکرێتەوە ئەوا توانای کوشتنی ڤایرۆسەکانی کەم دەبێتەوە، بۆیە توێژینەوەکان سەلماندوویانە کەدەتواندرێت ئەو دەرمانانەی لێدروست بکرێت کە ئاوگیراوی پیاز بەشێکیەتی پێش ئەوەی بەڕاستەوخۆیی بەکاری بهێنێت.

ناوەندی لێکۆڵینەوەی نیشتمانی لەقاهیرە هەستاوە بەئەنجامدانی توێژینەوەی چەند ڕووەکێك بۆدەرخستنی کاریگەرترینیان لەسەر هەرمۆنی نێرینەیی، دەرکەوتووە کەپیاز نایابترینە لەڕووی کاریگەری هۆرمۆنی نێرینەیی (ئەندرۆجینی)یەوە، هاوشێوەی هۆرمۆنی سروشتی نێرینەیە، ئەمەش لەڕێگەی زانینی کاریگەری پیازەوەیە لەسەر گەشەی کێشی ڕژێنی پرۆستاتی و سیکڵدانی ئاوڕژێنەوە لەلای ئەو ئاژەڵانەی کەئەم تاقیکردنەوانەی لەسەر ئەنجامدراوە، چونکە لەنێو سەرچاوەکان دەرکەوتووە پیاز بۆهەمان مەبەستی بەرئەنجامی لێکۆڵینەوە زانستیەکان بەکارهاتووە، واتا پیاوەتی بەهێزدەکات و تایبەتمەندی نێرینەیی دەپارێزێت، هەروەها دەریش کەوتووە کەپیاز زۆر بەکەڵکە بۆ کەمکردنەوەی نەخۆشی هەڵاوسانی پرۆستاتی و دەرکەوتوەکانیشی ناهێڵێت، عەرەبە کۆنەکان بەماوەیەك پێش لەجووتبوون پیازیان بەکارهێناوە بۆئەوەی بەتاقەت و چێژەوە لەگەڵ هاوجێگەکەیاندا کۆببنەوەو وەچە بخەنەوە.

پیاز، وەك داود باسی لێوەکردووە دەتواندرێت بکوترێت و بخوسێندرێ، دواتر بەهەڵسوین بۆ لابردنی پەڵەو نەمشی ڕووخسار بەکاربهێندرێت، هەروەها دەرکەوتووە کەپیاز لێدانی دڵ بەهێزدەکات و جوڵەی ڕیخۆڵەو پزدانی ئافرەتیش چالاك دەکات.

لە گۆڤاری(هەموو شتێك)ی فەرەنسی دا هاتووە: بەپێی گوتەکانی پزیشکی نێودەوڵەتی (جۆرج لۆکۆفسکی) ئاوی پیاز تەمەن درێژدەکات، نەخۆشی شێرپەنجە لەناودەبات، بەتایبەت لەوڵاتی بولگاریادا کەژمارەی پیرەکان بەهۆی خواردنی پیازەوە زیادیان کردووە چونکە دووچاری کەمترین نەخۆشی دەبنەوەو تەمەنیان درێژدەبێت، ئەمەش وای کردووە ژمارەی ئەوانەی تەمەنیان لەسەرووی سەد ساڵیەوە بێت زۆربن، تەنانەت ئەوانەشی لە قلقاسیا و هەندێك ناوچەی ڕووسیا کەماست و شیریان بەزۆری دەخواردو دەخواردەوە ئەم تەمەن درێژیەیان بۆ دەستەبەر نەبوو بوو، بەلام خەڵکی بولگاریا بەهۆی زۆری خواردنی پیازی نەکوڵاوو سەوزەمەنیەوەو کەمی خواردنی گۆشتەوە ئەم تەمەنەیان بۆ ڕەخساوە، خەڵکی ئەم وڵاتە " بولگاریا" زۆر بەکەمی گۆشت دەخۆن.

لێکۆڵەری فەرەنسی(ج.ب.کولیب) سەلماندوویەتی: لەپیازدا توخمێك هەیە ناوی (گلۆکۆنین)ەو زۆر لەئەنسۆلین دەچێت بەوەی ڕێژەی شەکر لەخوێندا ڕێکدەخات و ناهێڵێت بەرزبێتەوە، دواتریش لێکۆڵەر(م.ج.لۆرتین) لەتاقیکردنەوەیەکدا کەبەدەرزی لەسەر کەروێشك تاقی کردبوەوە بۆی دەرکەوتووە، ئەو ڕێژە شەکرەی لەخوێنی کەروێشکەکەدا هەبووە نزم بووەتەوە، بەمەش دەرکەوتووە کەخواردنی پیازێکی قەبارە مامناوەند بەڕۆژانە بڕی شەکر لەدووچاربوانی نەخۆشی شەکرەی میزدا کەمدەکاتەوە، دەم وشکی و هەستکردنیان بەتینوێتی و زۆری تەقالادانیان بۆ خواردنەوەی شلەمەنی کەمدەکاتەوە.

هەروەها پیاز بەسوودە بۆ چارەکردنی چارەکانی بەرهەنگ(ڕەبوو)، ئەمەش لەڕێگەی خواردنەوەی کەوچکێکی بچووك لە تێکەڵەی ئاوگیراوی پیاز لەگەڵ هەنگوینی سپیدا لەهەر سێ کاتژمێر جارێك دەبێت، بەو مەرجەی بڕی تێکەڵکراوی هەنگوین و ئاوگیراوی پیازەکە بەقەد یەکتربێت.

هەروەها پیاز بەکاردێت بۆ چارەکردنی خراپ هەرسی و گازەکانی ڕیخۆڵە(تس)،ئەمەش بەخوساندنی پیاز بەکهول بەچڕی ٩٥٪ و ڕۆژانە سێ جار ١٠-١٢ تنۆك بەکەسی خوازیاری دەدرێت.

سیر

داود لە بیرەوەری نامەکەیدا لەبارەی سیرەوە دەڵێت:

زۆر کەسکونیەو تاڵێتیشی تێدایەو بەسوودە بۆ کۆکەو بەرهەنگ و تەنگە هەناسەیی و برینی گەدەو بۆنی چڕ(تسی خەس)و گیراوی سپڵ و زەردویی و کێشەی جومگەو دەردە شارەڕەگ (عرق نسا) چارەدەکات، سوڕی مانگانە ڕێکدەخات و هەلاوسانەکان لا دەبات و بەردی گورچیلەش ورد دەکات، بەلغەمیش لا دەبات و هەڵەرزینی کاتی گانیش دەست دەخات لەڕێگەی خواردنیەوە، برین و هەڵەزلەپان و زیپکەو نەخۆشی ڕێوی لا دەبات، دومەڵ لابەرە لەڕێگەی تێکەڵاوکردنی هەنگوین و سیرەوە دەبێت، ژەهرو بەتایبەت ژەهری دووپشك و مار لەناودەبات، ڕێگە لەکەوتنی پرچ دەگرێت تاوەکو بەتەواوەتی سپی دەبێت، تەنانەت گەر پرچە سپیەکانیش بکەون پرچی ڕەش دێنەوە جێگەی، گەر بە شیری مەڕ تێکەڵاوبکرێت و دواتریش لەگەڵ ڕۆن و ئینجا بەهەنگوین تێکەڵاوبکرێتەوە ئەوا نایابترینە بۆ خرۆشانی حەزی جووتبوون... ئازارەکانی جومگەو پشت و دەردەشارەڕەگ و دوومەڵ ناهێڵێت، تاڕادەیەك سکچوونیش کەمدەکاتەوە، کرم

توێژەداتە دەریێ و ناهێڵێت دووبارە دەربکەوێتەوەو دەنگ خۆش دەکات، لەگەڵ ئەوشادا دەردا گەڕی لا دەبات و بەڵەکیش ناهێڵێت و لەگەڵ کەمون و گەڵای سنەوبەردا گەر بکوڵێندرێت ددان بەهێزدەکات، لەگەڵ زەیتی زەیتوندا نینۆکەکان بێ کێشەدەکات و بزمارە لا دەبات، هەروەها جوان ڕەنگی بەمرۆڤ دەبەخشێت و بەتێکرا تەندروستی و بەتایبەت پیرەکان لەهاویندا دەپارێزێت.

داود ئەمەی لەبارەی سیرەوە گوتووە، سیر ڕووەکێکە ناسراوە بە(تلیاکی هەژاران)، ئەمەش بەهۆی زۆری سودەکانیەوەیە، پێشینان ناویان ناوە (ڕۆنی ڕاهیبەکان)، ئەو ڕۆنەی کەلە سیر دەردەهێندرێ بۆ چارەکردنی ڕۆماتیزم و جومگەژانی و ئازاری پشت بەکاردێت...بێگومان سیر سوودی پزیشکی زۆری هەیە .

سیر... ڕەقبوونی خوێنبەرەکان چارەدەکات و ڤایرۆسەکان دەکوژێت و حەزی خواردنیش زیاد دەکات

سیر لەڕووی کەڵکیەوە زۆر لە پیاز دەچێت، بەڵکو بۆ چارەکردنی ڕەقبوونی دەمارە خوێنبەرەکان ناوازەترە، سیر وشیارکەرەوەیەکی باوی نزمبوونەوەی پلەی گەرمییە، پاکژکاری پەتاو دەردەکانی ڕیخۆڵەیە، ڕیخۆڵە پاکژدەکاتەوەو سکچوونی ڤیرۆساوی ناهێڵێت، هەندێك خەڵك سەلکێك یان دووسەرکەسیر دەخەنە کۆمیانەوە بەمەبەستی وەستانی سکچوون و دوسنتاریا، لەکاتی بەیانیاندا دوو سەلکە سیر قوت دەدرێت یان لەگەڵ ماستدا دەیخۆن، بەمەبەستی پاکژکردنەوەی ڕیخۆڵەو کۆکەش ناهێڵێت، دژە بەڵغەمەو کۆکەڕەشەش ناهێڵێت، خواردنەوەی بەسوودە بۆ ژانەسك و بەردی گورچیلە، بۆئەمەش سێ دانە سیر دەکوڵێندرێت لەئاو یان شیرداو دەخورێتەوە.

سیر لەخۆگرتەی بڕێکی باشی فوسفۆرو کالسیۆمە، ئەمەش وای لێدەکات حەزی خواردن زیادبکات و دیوارەکانی گەدە دەجوڵێنێ و گوشێنەرەکانی وشیاردەکاتەوە.

لێکۆڵینەوەکانی هەندێك پزیشکی بەناوبانگی وەکو شالیەو بیرت و لۆبرو دوبریەو چەند دانەیەکی دیکە سەلماندوویەتی کە، سیر ئەو بلورانە دەتوێنێتەوە کەلەلەشدا کۆدەبنەوە، سیر یان زەیتی سیر بەبێ جێهێشتنی ماددەی کۆلیسترۆڵ لەسەر دیوارەکانی خوێنبەرەکان دەگۆڕێت، توێژینەوەیەك کەلەسەر چەند دانە کەروێشکێك ئەنجامدراوە، بەوەی خۆراکێکی پڕلەکۆلیسترۆڵیان بۆئامادەکراوەو دواتریش نەختێك ڕۆنی سیرکراوەتە نێو خواردنەوەکەوەو

بەکەرویێشکەکان دراوە، دەرکەوتووە کە ئەم زەیتە گۆڕدراوە بەبێ جێهێشتنی کۆلیسترۆڵ، زەیتەکەش لەرێگەی کوتانی سیرەوەو جێ هێشتنی بەدەمیۆشراوی لەبەرتیشکی خۆر دەبێت بۆماوەی چل ڕۆژ، دەبێت بەرێکی بەکاربهێندرێت ئەگینا نەخۆشی دیکەت بۆ زێدەباردەکات، بۆئەمەش دەبێت ڕۆژانە ١٥ تنۆك بەجارێك یان دووجار لێی بخورێتەوە، نابێت لەڕۆژێکدا پتر لە ٣٠ تنۆکی لێ بخۆیتەوەو لەهەفتەیەکیشدا تەنها سێ ڕۆژ بەکاری دەبەیت و بەردەوامبە لەسەری تاچەند هەفتەیەك.

سیر بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ کار لەماسولکەکانی دڵ دەکات و چالاکی پێدەبەخشێت و هەندێك سوڕی خوێنیش کارادەکات، سیر تیابووی ماددەی گۆگردی ناسراو بە(ئالیسین)ە، کەلەساڵی ١٩٩٤ دا لەسیرەوە دەرکراوە، ئەم ماددەیە تیابووی تایبەتمەندیە چارەبەخشیەکانی سیرو بۆنە تایبەتیەکەیەتی، ئەم بۆنەیە کەلەبۆریەکانی هەناسەوە دەردەدرێتە دەرەوەو بەڵغەم لەنێو ئەم بۆریانەدا ناهێڵێت، بۆیە سیر زۆر مەزنە لەڕووی سوودەوە بۆ دووچاربووانی بەرهەنگ(رەبوو)، هەروەها ئەم بۆنانەی بەکارە بۆ کوشتنی ڤایرۆسەکان و لەگەڵ خوێندا تێکەلاودەبێت و هەموو ئەو ڤایرۆسانەی تێیدایە دەیکوژێت، جوینی سیر بەکارە بۆ کوشتنی هەموو ڤایرۆسەکانی نێو دەم، هەروەها سیرو پیاز پێکەوە زۆر کاران بۆ چارەکردنی برین و زامی چڵککردوو.

پیاز نەرمکارە، جوڵەی ریخۆڵە گەشەپێدەدات، ئازاری ددان ناهێڵێت گەر لەسەر ئاگر ببرژێندرێت و بخورێت، سیر بۆ دووچاربوانی نەخۆشی شەکرە کارایە بۆ پاراستنیان لەو مەترسیانەی ئەگەر دووچاربونیان لێ دەکرێت، بەتایبەت لاوازبوونی یادگەو کەمبوونەوەی هەست بەهۆی دووچاربوونی بۆرییەکانی خوێنەوە بەزیانی شەکری و تێکچوونی سوڕی خوێن تێیدا، هەروەها سرکەی پرلەسیر زۆرباشە بۆ چارەکردنی تا و برینە بۆگەنەکان.

سیر پەستانی بەرزی خوێن لەدڵدا نزمدەکاتەوە، ئەمەش وادەکات بخۆری دووچاری ڕەقبوونی دەمارەخوێنبەرەکانی دڵی نەبێتەوە، سەرباری نەخۆشییە هاوکاتەکانی وەکو سەرەخولێ و گوگیری، ئەمەش بەخواردنی یەك دانە سیردەبێت لەکاتی قاوەڵتیدا.

هەروەها سیرو کوتراوەکەشی بۆ چارەکردنی کەرێشی سەر بەکەڵکە، بۆئەمەش چواردانە سیر دەکوتیت و لەگەڵ نەختێك لە کهولدا دەیخەتە نێو بوتڵێکەوەو بەجوانی دەمەکەی دادەخەیت و بۆماوەی ١٠ ڕۆژ لەپێش خۆردا دایدەنێیت، ئینجا دەیپاڵێویت و لەڕۆژێکدا دووجار لە پێستی سەری هەڵدەسویت.

لەکۆتاییدا.. پێداچوونەوەیەك بۆئەوە دەکەین کە ئیبن بەیتار لەبارەی سیرەوە دەیلێت..ئەو دەڵێت:

سیر میز رەوانکەرە، کرم دەردەکاتە دەرەوە، بەتێکەڵی لەگەڵ خوێ و زەیتی زەیتوندا زیپکە ناهێڵێت، گەر لەگەڵ هەنگوین و بۆرەکدا تێکەڵاوبکرێت قنچکەو برینی سەرو بەڵەکی و گەری چڵك کردوو لا دەبات.

مەعدەنوس- کەرەوزی رۆمی(parsley)

گەڵاو بەرو ریشکەکەی دەوڵەمەندە بەرۆنی فریوە(Volatile Oil)و دەوڵەمەندە بەڤیتامین (A)و ڤیتامین(C)و توخم گەلێکی زۆری Micro Elements ی وەکو تیتانیۆم، بۆرۆن و مس و ئاسن، هەروەها زەیتەکەشی تیابووی ماددەی ئابیۆلە کەتوخمێکی ژەهرینە.

سودە پزیشکیەکانی مەعدەنوس: یارمەتی باشتربوونی بینایی دەدات، وەکو ئارەق پێکارێك وەهایەو ڤیتامینەکانیش دەبەخشێتەوە لەش، ئیشتیهاکارەوەیە، بۆ کۆئەندامی هەرس بەکەڵکەو بەسوودیشە بۆ باشترکردنی دۆخی تەندروستی گشتی مرۆڤ، میز رەوانکەرە، بەفەرە بۆ چارەکردنی ئاوبەنگ(درۆپیسی-الاستسقا)، هەوی میزڵدان و بەردی گورچیلەو نەخۆشیەکانی جگەرو زراو چارەدەکات و چالاکی دڵیش کارادەکات، لەدۆخی هەڵوساندا گازەکانی نێو لەش شیدەکاتەوە، پووك بەهێزکارە هەناو رێکخارە، مشەخۆر لەناوبەرە، ئاوگیراوە تازەکەی بەکەڵکە بۆ کەمکردنەوەی پێوەدانی مێروو، دەتوانی ئاوگیراوەکەی لەگەڵ ئاوگیراوی گێزەردا بخۆیتەوە بۆ چارەکردنی بەردی میسڵدان و گورچیلە، هەوی گورچیلەش لادەبات، بۆ یارمەتی کردنی بەهێزبوونی مولولەکانی خوێن و پاراستنی باش کارکردنی رژێنی چەقاڵەیی(غودەی دەرەقی) و رژێنی سەر گورچیلەش بەکەڵکە.

دەتواندرێت کولاوی مەعدەنوس بۆ جوانکاری و نەرمکردنەوەی پێستی رووخسار بەکاربهێندرێت، بەم شێوەیە: برێك لە گەڵای مەعدەنوس لەنیو لیتر ئاودا دەکوڵێنین، دەتواندرێت ئاولیمۆش بکرێتە کولاوەکەوە، بەم گیراوەیە لەرێگەی پارچەکەتانێکەوە-پێش ئەوەی گیراوەکە بەتەواوەی ساردبێتەوە- رووخسارمان دادەپۆشین و ئەم کردارەش رۆژانە سێ جار بەمەبەستی رزگاربوون لەپەڵەو دەستکەوتنی پێستێکی نەرم و رەونەقدار ئەنجام دەدەیت.

گەر مەعدەنوس یان مادەنووس لەگەڵ مەستەکیدا(بەری درەختێکە وەکو بنێشت وایە) بەئاوی نیمچە گەرمەوە بخورێتەوە ئەوا ژانە سك ناهێڵێت.

گـژنـیژ(الکزبرە-Coriandrum Sativum)

بەئینگلیزی پێی دەگوترێت(**Cariander**)

ڕووەکێکـی گیـایی لقـدارە، گوڵـەکانی ڕەنگیـان سـپیەو بەرەکەشـی گۆییـە، لەسـوودە پزیـشکیەکانی: تیـابووی ڕۆنـی نەرچیوی فریـوەی بـۆن دەرکـارە دەرەوەیـە، تواناداریـشە بـۆ کەمکردنەوەی ئازارەکانی سك، هەروەك چۆن ئەم زەیتە فریوانە بۆ بۆنیش بەکاردەهێندرێت.

کۆمپانیایەکی پزیشکی بەریتانی هەستاوە بەئەنجامدانی لێکۆڵینەوە لەسەر ئەم ڕووەکەو بۆی دەرکەوتووە کە لەم ڕووەکەوە بەسەوزی چارەسەری بەرهەنگ(ڕەبوو)و کۆکەڕەشە بەرهەم دێت.

گژنیژ تیابووی ڕێژەیەکی بەرزی ڤیتامین (ج)یە، بەجۆرێك هەر ١٠٠ گرامێك لەگژنیژی سەوز ٧٥ ملیگرام لەم ڤیتامینەی تێدایە، بۆ سوود وەرگرتنـی تـەواوەتی لـەم ڤیتامینـە باشـتر وایـە گژنیـژ بەسـەوزی و تـازەیی بخوێـت. تـاوەکو مـاوەی هـەڵگرتن و نـەخواردنی پـاش لێکردنـەوەی سەوزەمەنیەکان یان پەرچ کردن و برینیان و دانانیان و نەخواردنیان درێژە بکێشێت ئـەوا بـوونی توخمە ڤیتامینەکان لـەنێو سـەوزەمەنیەکان بەگـشتی و گژنیـژ بەتایبـەتی کەمدەبێتـەوە چـونکە لەمکاتەدا دووچاری چەندین کارتێکاری کەشی جۆراوجۆر دەبێت، بەتایبەت پلەی گەرما.

شویت (الشبت-Anethum Graveolens)

شویت بە ئینگلیزی پێی دەگوترێت(Dill)

ڕووەکێکـی گیـایی سـالآنەیەو بـەتۆو دەچـێندرێت لـەگوڵی بـچوکدا یـان لەسـەر شـێوەی هێـلّ لەوەرزی پایزیدا دەچێنن، یەکەمین بەرهەمی بە ٤٠-٥٠ ڕۆژ پاش چاندنی دەستەبەر دەبێت.

لەسوودە پزیشکیەکانی شویت: تیابووی ڕۆنی نەرچیوی سووکە (٢-٤٪) و لیمۆنین و کـارفۆن و پرۆتیناتیشی تێدایە، بۆنەکان توردەداتە دەرێ، بەکەڵکە بۆ دۆخی باکردنی سك.

کووزەڵە(جرجیر)

داود لە بیرەوەری نامەکەیدا لەبارەی کوزەڵەوە دەڵێت:

گەڵاکانی درشتی شێوە گەڵای تووڕن، بۆنەکان لەناودەبات و ژەهرەکان تـووڕ دەداتـە دەرێ و حەزی جووتبوون دەژێنێتەوە و پیتی دەگەیەنێتە تروپك، بەڵغەم ناهێڵێت و داخراویـەکانی سـپڵ و جگەر دەکاتەوەو بەردەکان ورد دەکات و شوێنەوارەکانی ناهێڵێت.

ئەمەیە داود لەبارەی کووزەڵەوە گوتویەتی، عەرەب بـە کووزەڵـە دەڵـێن:(جرجـان)، هـەروەها

هەندێکی تریان ناوی (پاقلەی کێویی ئایشە–بقلە عائشە)ی لێدەنێن، بڕوا وایە نیشتیمانی سەرەتای دەرکەوتنی کوزەڵە لەدوورگەکانی بەریتانیاوە بێت، لەوێوە بۆهەموو جیهان بڵاوبوەتەوە، کووزەڵە لەسەوزەمەنییە گەڵادارەکانەو لەزەلاتەدا بەکاردێت یاخوود بەتەنها دەخورێت، کووزەڵە سودی پزیشکی زۆری هەیەو هەوڵدەدەین هەندێکیان باس بکەین:

کووزەڵە چەندین جۆری هەیە، هەیە تاڵەو هەشە هندیەو بۆستانیش هەیە، پاش گوڵ کردن ئەم ڕووەکە تایبەتمەندییە پزیشکیەکانی لەدەست دەدات، بۆئەوەی کووزەڵە سودی لەدەست نەدرێت دەبێت بەگەڵاسەوزی تام تاڵ و تیژ بخورێت.

گەلاکانی کووزەڵە لەخۆگرتەی پرۆتین و ڕۆنەکان و ریشاڵ و کاربۆهیدراتە سەرباری کۆمەڵێك لەڤیتامینەکانی وەکو ڤیتامین (ج)، هەروەك چۆن گەڵاکانی کۆمەڵێکی زۆر لەخوێیەکانی تێدایە، خواردنی کووزەڵە کاریگەرتر دەبێت گەر کاهووی لەگەڵدا بخورێت بەتایبەت بۆ جوڵانی حەزی جوتبوون، باشتر وایە لەهەموو ژەمێکی زەلاتەدا کاهی و کووزەڵەکە هەبن.

کووزەڵە بۆ ڕواندنەوەی پرچ پاش کەوتنی بەسوودە چونکە توخمێکی پرچ سەوزکاری تێدایە، لەم دۆخەشدا برێکی هاوتا لەئاوگیراوی کوزەڵەو کهولی پاڵێوراو(سپەرتۆ) لەگەڵ نەختێك لەزەیتی گوڵی بۆنخۆشدا تێکەڵاو دەکرێت و ڕۆژانە یەکجار لەپێستی سەری هەڵدەسوێ.

هاڕاوەی گەڵای کوزەڵە بۆ چارەکردنی سوتان بەکاردێت، لەم کاتەشدا پێویستە پیازێکی قەبارە ناوەنجی و هەندێك بەری شیلك و کوزەڵە تێکەڵاوبکرێن، ئەم تێکەڵەیە لەگەڵ نەختێك لەزەیتی کەتاندا دەخرێتە سەر ئاگرو ئینجا بەگەرمی بە پارچەیەکی پاکژ دەپاڵێوین و دواترو پاش ساردبوونەوەی دەیخەنەسەر شوێنە سوتاوەکە.

خواردنی کووزەڵە بە جوین بەکەڵکە بۆ چارەکردنی ئەسکەربووت(پووك پژان)و خوێن بەربوونی کەپوو، هەروەها بەکەڵکە بۆ چارەکردنی هەندێك نەخۆشی پێستی درێژخایەن و ڕۆماتیزم (هوونك–باداریی)، سنگ لەبەڵغەم پاکژدەکاتەوە، هەروەها بەکەڵکە بۆ جگەرە کێشەران چونکە لە ژەهراوی بوون بە نیکۆتینیان دەپارێزێت.

هەروەها دەبێت بزانین کەنابێت بەهیچ شێوەیەك زیادەڕەوی بکەین لەخواردنی کووزەڵەدا چونکە ڕەنگە دووچاری تێکچوونی هەرس و سوتانەوەی میزمان بکاتەوە، ئەو ژنانەشی تازە سکیان پڕبووە نابێت بەهیچ شێوەیەك توخنی کوزەڵە بکەونەوە.

تـــوور

داود لە بیرەوەری نامەکەیدا لەبارەی تورەوە دەڵێت:

ڕۆنی تۆوەکەی بە(سەحیقە–چەپکەباران یان ڕۆنـەتوور) دەناسـرێتەوە، تـوور تێکەڵـە لینجـە بەتێکەڵی ئاوو هەنگوین دەپاڵێوێت و سنگ و گەدەش پاکژدەکاتەوە و لەکاتی خواردندا بەئاسـانی هەرسکارەو بۆنەکەی دەردەچێتە دەرەوەو کۆکەش ناهێڵێت، بەکوڵاوی یان ئاوگیری بەرد پارچە پارچـە دەکـات، هــەروەها ســەلکە تــوور(رأس الفجـل)ێـك لەگـەڵ چـوار پـەرداخ لــە برنجـی شێلم(شەلەم)دا تێکـەڵاو بکرێـت لەهەویرێکدا ببرژێنـدرێت و بەهەنگوینـەوە بخورێـت ئـەوا حـەزو توانای جووتبوون دەگەیەنێتە دووئەوەندە، دوندەو بەڵەکی لا دەبات، خواردنی توور ڕەنگ جوان دەکـات و پرچـی بڵاوپـژ(داکـەوتوو) دەڕوێنێتــەوەو نەخۆشـی ڕێـوی (کەچـەڵی پارچـە پارچـە) لەناودەبات، ڕۆنی تۆوەکـەی ئێشی جومگـە ناهێڵێـت و دەردەشـاڕەگ (عـرق نـسا)و جومگـەژان ناهێڵێت، بەسودیشە بۆ کەمکردنەوەی ئاوبەنگ (کۆبوونەوەی ئاوی زیادە لەسکدا).

کەواتە داود وای لەبارەی تورەوە فـەرمووە، تـوور لـەو ڕووەکانەیە کـەزاناکانی کـۆن باسـیان لێوەکردووە، بەتایبەت (هـیرۆدۆت)، دەڵێـت: ئافرەتـانی گەورەسـاڵ برێکـی زۆری پیـازو توریـان خواردووە، وەکو سەرچاوەی خـۆراکی سـەرەکییان بـەکاربردووە، کـە خـاوەنی بەهایـەکی بـاڵای خۆراکییەو بەتایبەت گەڵای توور کەلەسەلکە توور کاراترەو باشترە، تـوور زۆر بەسـوودە بـۆمرۆڤ لەڕووی پزیشکیەوە.

تـــوور.. چارەسەری کۆکەڕەشەو بەرهەنگ و بەردی زراوە

توور لە ڕووەکە کەناراکانە، وێنەی توور لەپەرەسـتگەی کەرنکدا بـوونی هەیـە، هـەروەها دوو توریش لەیەکێك لـە گۆڕەکـانی (کـاهون)دا دۆزراوەتـەوە، بـەهای خـۆراکی تـوور لـەنێوان گـەڵاو سـەلکەکەیدا جودایـە، سـەرکە تـوور هـەژارە بـە ڤیتامینـەکان، بـەڵام دەوڵەمەنـدە بەئاوێتـە کاربۆهیدراتیـە تیاکۆوەبوەکـان، کەچـی گـەڵاکانی لەخۆگرتـەی برێکـی زۆرباشـی ڤیتامینەکانـەو لەهەموویان گرنگتر ڤیتامین(ئەی ، ج، سی) .

بەشـێوەیەکی گـشتی تـوور گـاز بەرهـەم دەهێنێـت، بـەڵام یارمـەتی هـەرس کـردن دەدات، تۆوەکەی بەکەڵکە بۆ ئازارەکانی جومگە، تـوور نەرمکارەوەیـەکی بـاش و وەدەرنـەری پاشمـاوە خۆراکیــە خراپەکانــەو میــز ڕەوێنکــارو شــیرو ســوڕی مانگانــەش ڕێــك دەخــات و ئێــسکیش بەهێزدەکات، تۆوی تـوور بەکـەڵکترین بەشـیەتی بـۆ ئازارەکـانی جومگـەو جومگـەژان بۆئەمـەش

تۆوی توور دەگوشرێت و زەیتێکی لێوەدەردەکەوێت کەبەکەڵکە بۆ چارەکردنی نەخۆشیەکانی جومگە لەرێگەی تێهەڵسوینیەوە، هەروەها بەسوودە بۆ نەهێشتنی بەردی تاڵك یان بەردی زراو لەرێگەی خواردنەوەی ١٠٠–٢٠٠ گرامەوە، توور زۆر بەسوودە بۆ نەخۆشەکانی شەکرەی میزو تێکچوونەکانی جگەر.

توور وەکو چارەکارو قرکاری کۆکەرەشەو جارەکانی بەرهەنگ(رەبوو) وایە، لەتورەوە ئاوگیراوەیەك بەرهەم دێت کە بەشەکری رووەك شیرین دەکرێت و ئەم ئاوگیراوەیە بەبڕی ١٠٠–٤٠٠ گرامی بەرۆژانە لەرێگەی هەڵقورپاندنەوە بەچەند جارێك دەخورێتەوە.

کەوەر

داود لە بیرەوەری نامەکەیدا لەبارەی کەوەرەوە دەڵێت:

گەورەکانی لەپیاز دەچێت و شامییەو گەلا تەنکەکانی هاوشێوەی سیر ناخییە، ئەوەی سەلکی نییە کتێر(قرگ) یان کەوەری سەر خوانە، ئەمەش وەك لەمیسردا پێی دەڵێن، باشترینە بۆ رەبوو و ژانی سنگ و کۆکە، گەر لەگەڵ جۆدا بکوڵێندرێت و بخورێتەوە ئارەزووی جوتبوون دەگەیەنێتە ترۆپك، بەتایبەت تۆوەکەی گەر لەگەڵ هەنگوینی هەنگدا تێکەڵاوبکرێت لابەری مایەسیری و پەڵەو ئەمشی رووخسارو بالوکەشە.

داود لەبارەی کەوەروە وای گوتووە، کەوەر لەسەوزە میلیەکانەو زۆرینە حەزیان پێیەتی، کەوەر یان کەوەر لە تەوراتدا باسی لێوەکراوە، سیۆمۆکە چەندین جۆرە: ئەبو شوشەو کەوەری رۆمی و جاترەی ناخی و زەرد، لەگەڵ زەڵاتەدا دەخورێت، کەوەر سوودی زۆری هەیە لەرووی پزیشکی و خۆراکیەوە، لەدێرەکانی خوارێدا هەوڵی خستنەرووی دەدەین.

کەوەر دژە پەتایەو دەنگیش خۆش دەکات

کەوەر لەلاپەرە کۆنەکانی سەردەمی خێزانی پێنجەمی فیرعەونـدا باسی هاتووە، هەروەها کەوەر لەگۆرەکانی رۆمانی کۆنـدا بوونی بینـراوە، گوتراویشە وەك ئەوەی بەلینی مێژوونوس گێراویەتیەوە، ئیمپراتۆری رۆمانی(نیرۆن) لەهەموو مانگێکدا رۆژێکی بۆ خواردنی کەوەر دانابوو، کەمەبەستی لەم کارەی خۆشکردنی دەنگی بوو.

ئێستاکە دەزانین کەوەر سودی زۆری هەیە بۆ کۆئەندامی هەناسەو ژێ و پەتەکانی دەنگ، زۆرینە گەلاکەی دەجون یان شلەیەکی لێدروست دەکەن بەمەبەستی چارەکردنی دەنگ نوساوی

و کۆکەی هاوکاتی، ئەمەش بەزۆری لەوەرزی زستاندا بەکاردەبرێت.

کەوەر سوودی زۆرە بۆ پاراستنی بەرگرییەکانی لەش لەهەمبەر ڤایرۆس و بەکتریاکان، هەروەها دەوڵەمەندە بەتوخمی ئاسنی پێویست بۆ پێکهێنانی خوێن و بەهێزکردنی، هەروەها سەرچاوەیەکی گرنگی ڤیتامین (ئەی)یە.

کەوەر زۆر بەئاسانی هەرس دەبێت، گەر شلەیەکی لێدروست بکرێت و گەدەی هەستیار بتوانێت وەری بگرێت و هەرسی بکات، ئەوا زۆر بۆ حەسانەوە پێدانی گەدە باشەو چالاکی دەکات و کاری هەرس و مژینی باشتردەکات.

خەیار

داود لە بیرەوەری نامەکەیدا لەبارەی خەیارەوە دەڵێت:

ڕووەکێکە زۆر لەوەدەچێت بەبنچینە کاڵەکی بێت، بەڵام گەڵاکانی وردترو نەرمترن و دووجۆرەو درێژەکەی پێی دەگوترێت میسرشامی و کورتەکەشی بەهۆی زۆری خواروچیەوە پێی دەگوترێت خەیار لارە، باشترین چەشنی خەیار درێژە گەڵانەرمەکانە، تینوێتی دەشکێنێت و کوڵانی خوێن(تا)و نەخۆشی زراو ناهێڵێت و ئێشی توند ئارام دەکاتەوەو گیراوەکانی جگەر دەکاتەوەو میز ڕەوانکارو بەرد وردکارەو گەر بگوشرێت و ئاوەکەی لەگەڵ شەکردا بخورێتەوە باشترە.

ئێشی تا ناهێڵێت و بەسوودە بۆ نەخۆشی زەردوویی و بۆ ڕووخساریش باشەو کەی تێکەڵاو بەمێخەك کراو شەو خرایە ئاوەوەو دواتر خورایەوە ئەوا ڕووخسار جوان دەکاتەوەو کونەگیراوەکانیش والادەکات و بۆنی چڕی هەناوی ناهێڵێت و دڵەکوتێش کەمدەکاتەوە، گەر خەیار بگوشرێت و بەئاوەکەی پرچت تەربکەیت ڕێگردەبێت لەگەشەی ئەسپێ و گەر بکوترێت و بەجەستەدا بساورێت پلەی گەرمی بەرز نزم دەکاتەوەو خوران ناهێڵێت و گەڕی لەناودەبات و پێستیش بریقەدار دەکات، کەی ناوکرۆکەی خورا گورچیلە کێشەی نامێنێت و سوتانەوەی میزیش لا دەبات، گەر لەگەڵ بۆرەك و هەنگویندا تێکەڵاوکراو بدرێت لەهەر ئاوسانە وەرەمێك نایهێڵێت.

داود ئەمەی لەبارەی خەیاروە گوتبوو، خەیار لەڕووەکە خشۆکەکانەو تیابووی برێکی زۆرباشی ئاوە بەرێژەی ٩٥٪، دەمێکە مرۆڤ خەیاری ناسیوەو نیشتمانی هەوەڵینی دەرکەوتنی خەیار هندستانەو لەوێشەوە بۆشام و میسرو ئەوروپا گواستراوەتەوە، مرۆڤ هۆگری خواردنی

خەیار بووە چ بەتێکەڵاوی زەڵاتە بێت یان بەتەنها. هەندێك کەس هونەر ئاسا خەیار دەکەنە سرکەوە، ئەمەش بۆ زیادکردنی تامێکی نوێ بۆ سرکەکەو پێدانی ئیشتیا بەبخۆری، لەڕاستیدا خەیار چەندین کەڵکی باڵای هەیە، هەندێکیان بۆ بەشی دەرەوەی مرۆڤەو هێندێکیشی بۆ بەشی ناوەوە، لێرەدا نەختێکی دەخەینەڕوو:

خەیار چارەسەری پێست دەکات و ئارامکەرەوەی دەمارەو بەسوودە بۆ دووچاربوانی قەڵەوی

خەیار لەورووەکە سەوزانەیە کەزۆرینە خواردنی ڕەت ناکەنەوە، بەتەنها یان بەسرکە کراوی و بەلەت لەت کراوی لەنێو زەڵاتەشدا دەخورێت، ڕەنگە ئەمەش بگەڕێتەوە بۆ بەرزی بەهاا خۆراکیەگەورەکانی، خەیار تیابووی بڕێکی زۆرباشی ڤیتامین(ئەی)و ڤیتامین(ج یان سی)یە، سەرباری خوێ و ترشە جیاوازەکان.

خەیار بۆ ڕووکەشی مرۆڤ زۆر کارایە، پێست نەرمکارو ئارامبەخشە، ئاوگیراوی خەیاری تازە پێستی ڕوومەت دەپاڵێوێت و بریقەو ناسکێتی پێدەبەخشێت، بۆیە پارچە خەیار دەخرێتەسەر ڕووخسارو بۆماوەیەك پێوەی دەیهێڵیتەوە، یان شەوان بەئاوی خەیار ڕووخسارمان دەشۆین و بەدرێژایی ئەو شەوە پێوەی دەیهێڵینەوە.

خەیار بۆمەبەستی هەناوی، وەکو ئارامکەرو هێمنی بەخش بەکارە، خەیاری ئەنجن ئەنجن کراو لەگەڵ شیردا تینوێتی دەشکێنێت و بۆ کەمکردنەوەی کاریگەری (تا)ش بەکارە، تێکچوونەکانی دەماری چارەدەکات، هەروەها ئەوانەی نەخۆشی شەکرەی میزیان هەیە باشتر وایە خەیار یان خەیار زۆر بخۆن، چونکە بەباشی لەش لەژەهرەکان پاکژدەکاتەوە.

لێکۆڵینەوەکان سەلماندویانە کەپوختکراوی بەری خەیار کاریگەری کرژکی هەیە لەسەر ماسولکەکانی منداڵدان، ئەمەش لەڕێگەی کاریگەری ڕاستەوخۆی خەیارەوەیە لەسەر منداڵدان، ئەمەش وای لێدەکات دەرهاویشتەکانی سوڕی مانگانە ئاسان بکات، هەروەها ئامۆژگاری فرە خواردنی خەیار دەکرێت گەر سکپڕیت و لەمانگەکانی سەرەتای سکپڕیدایت.

خەیار لەخۆراکە بەسوودەکانە بۆ نەخۆشانی دووچاربوو بە قەڵەوی، بەجۆرێك زۆر خواردنی یارمەتی داخرانی گەدە دەدات بۆئەوەی هەست بەبرسێتی نەکات بەبێ کەڵەکەکردنی گۆشت و چەوری لەلەشدا.

کەلەرم

داود لەبیرەوەری نامەکەیدا لەبارەی کەلەرمەوە دەڵێت:

کەلەرم هەیە وەکو زڵقەو هەشە بەزۆری گوڵەکەیەوە لەقەڕنابیت(قەڕنابیت) دەچێت، تووەکەی کرم دەکوژێت و دژە وەرەمەو برین پێکەوە بەستەریشە، ئاوگیراوەکانی سپڵ دەکاتەوەو کێشەی جگەرو بەرد ناهێڵێت و ئەسکەربووت و پووك گەنین ناهێڵێت، بەتێکەڵی نیترۆن و هەنگوین خورانی هەستۆك لا دەبات... ئاوگیراوەکەشی پچڕاوی دەنگ ناهێڵێت، هەروەها بەتێکەڵی شەکربخورێتەوە ئەوا ئاوبەنگ لا دەبات، جومگەژان(نقرس)و دەردەشارەرەگ(عرق نسا)ش ناهێڵێت، گەر بەئاردی جۆ وەکو برین پێچ بەکاربهێندرێت ئەوا بۆ جومگە گەلێك ناوازەیەو خوێنی مانگانەش بەباشی دەردەکاتە دەرێ، خوڵەمێشەکەشی رێگرە لەهەوکردنی پێڵوەکان و کەڕێشی پرچ داکەوتنەرو بڵاوبوونەوەی پرچی پەڵە پەڵە (بەهۆی هەڵوەرین و داکەوتنەوە) ناهێڵێت.

ئەمەیە داود لەبارەی کەلەرمەوە گوتویەتی، مەبەستی داود لەکەلەرم هەم کەلەرمەو هەم قەرنابیت(کرنب و قەرەنابیت پێکەوە)، وەك زانراوە قەرەنابیت (قەڕنابیت) جۆرێکە لەکەلەرمە سەوزەکان و خاوەنی هەمان تایبەتمەندی خۆراکی و پزیشکی کەلەرمە، بەڵام ئەوە نەبێت کە کەلەرم خوێی کانزایی و بەتایبەت گۆگردی تیادا زۆرە، لەڕاستیدا کەلەرم یان پاشای سەوزەمەنیەکان (وەك چۆن زۆرێك لەزاناکانی خۆراکناسی ئەم ناوەی لێ دەنێن) ئەوەندە سوودی خۆراکی و پزیشکی هەیە کە نوسینەوەی یەك پەرتووکی تایبەتی پێویستە، لەچەند دێری داهاتوودا ئەمە باس دەکەین...

کەلەرم.. کرمی ئەسکارس (ماری ناوسك) ناهێڵێت و شەکرە چارەدەکات و گوگیری و بەرهەنگیش ناهێڵێت

چەندین جۆر لەکەلەرم هەیە، کەلەرمی سەوز: گەڵاکانی پان و شەپۆل سەوزن، کەلەرمی سێوی سوورو کەلەرمی هلیۆن (مارچێوە – گیامارانە)، گەڵاو لقەکانی پێش گوڵەکەی دەخورێت، هەروەها کەلەرمی کاهوش هەیە کەرەگە رۆچووەکانی بەناخی زەویدا دەخورێت.

کەلەرم لەرووەکە سەوزە بەناوبانگ و ناسراوەکانی درێژایی مێژووە، لاتینیەکان (دانیهەرمێنانی ئەمەریکای باشوور) پێی دەڵێن (ئولوس)، واتە پاقلەی ناباب، هەروەها فەیلەسووف و پزیشکی بەناوبانگ(کریزیب)، پەرتوکێکی لەسەر کەلەرم بەتەنیا داناوە، چەندان سوودو کەڵکی ناوازەی کەلەرمی خستۆتە روو.

کەلەرم لەخۆگرتەی بڕێکی زۆرباشی ترش و خوێیەکان و ڤیتامین و تایبەتمەندییە دەرمانی و پزیشکیەکانە، گۆگرد لە کەلەرمدا بەبڕێکی زۆر باش بوونی هەیە(٦٧ میلیگرام لە ١٠٠ گرام گەلأدا)، ئەمەش وادەکات کەلەرم بۆنێکی تایبەتمەندی هەبێت، ئەمەش هۆکاری ئەوەیە کەزۆرێك پاش زۆر خواردنی کەلەرم هەست بەئینتەلاکردن یان هەوی قورگ بکەن، بەلأم لەلایەکی دیکەوە ئەم ڕێژە بەرزەی گۆگرد کاردەکات بۆ پاکژکردنەوەی ڕیخۆڵەو ڕێگرتن لەڕوودانی هەوکردن، ئەمەش لەلایەن هەردووك ڤەکۆڵەری زانستی(بیترسۆن و فیشەر)ەوە دووپات کراوەتەوە، ئەمەو سەرباری بوونی توخمی بەکتریا کووژو ڤایرۆس لەناوبەر لەکەلەرمدا، یەکێك لەتایبەتمەندیەکانی کەلەرم زۆر لەدژە زیندەبیەکان دەچێت.

هەروەها ئەوانەشی دووچاری نەخۆشی شەکرە بوونەتەوە دەتوانن لەکەلەرمەوە ڕەچەتە چارەسەرێکی بەکەڵك وەربگرن. چەندین لێکۆڵینەوە هەبوون کەئەنجامدراون بۆ دەرخستنی مەودای کاریگەری ئاوگیراوەی کەلەرم لەسەر نزمکردنەوەی ئاستی شەکر لەخوێندا، لەکاتی کوتانی کۆمەڵێك لەکەروێشك بەئاوگیراوی کەلەرم هەستکرا کەئاستی شەکر بەشێوەیەکی تێبینی کراو لەخوێنی جەستەی کەروێشکەکاندا نزم دەبێتەوە، ئەوکاتەشی ئاوگیراوی کەلەرم لەڕێگەی دەمەوە بەکەرویشکەکان درا هەمان ئەنجام بەردەست کەوت، ئەو ئەنجامەی کەزاناکان پێی گەیهەرمەیێن ئەوەیە کە کەلەرم تیابووی توخمێکە هەمان کاریگەری ئەنسولینی هەیە بۆ ڕێکخستنی شەکر لەخوێندا، بەلأم ئەم توخمە ماددەیە بەخێرایی شی دەبێتەوەو تیادەچێت و بەتایبەت لەکاتی لێنان و کولأنی کەلەرم بە ئاگر.

هەروەها تێبینی ئەوەکراوە کەخواردنی ئاوگیراوی کەلەرمی کاڵ لەکاتی قاوەڵتیدا بەتێکڕای سێ کەوچکی گەورە دەستەبەرە بۆ لەناوبردنی کرمی ئەسکارس (کرمەدرنە — ماری ناوسك)، هەروەها شلەی کەلەرم لەدۆخەکانی هەوکردنی بۆری هەواو لقەکانیدا بەکارە، گەر بەگەرمی و پاش تێکەلأوکردنی لەگەڵ هەنگویندا بخورێتەوە ئەوا بەڵغەم تووڕ دەداتە دەرێ و ورووژانی بۆریچکەکانی هەناسەیی کەمدەکاتەوە.

پێش خستنەڕووی پاشماوەی سودو ڕەچەتەکانی کەلەرم دەمانەوێت بڵێین: هەموو کەلەرمێکی کاڵ مرۆڤ دەتوانێت بەتەواوەتی سوودی لێ ببینێت و باشتر وایە بەباشی بیجوی کەبەکەڵکە بۆ دژە ماندوویی، کەلەرم تیابووی ترشی (لیزین)ە، کەتوخمێکی پێویستە بۆ بەدیهێنانی هاوسەنگی تەندروستی، هەربۆیە کەلەرم بۆ تازە پێگەیهەرمەیێن بەکەڵکە چونکە ئەم توخمە (لیزین)ە یارمەتی گەشەیان دەدات، کەلەرم بەسوودە بۆ ئەو کەسانەی دووچاری

نەخۆشی دڵ و قەڵەوی بوونەتەوە، کەلەرم چالاککاری هەردوو گورچیلەیە بەتایبەت گەر بەیانیان لەگەڵ قاوەڵتیدا بخورێت.

کەلـەرمی بەسـرکە کـراو بەسـوودە بـۆ دووچـاربووانی گـوگیری درێـژماوەو ڕەبـوو و دەردەشارەڕەگ(عرق نسا)و نەخۆشی شەکرەی میز، هەروەك چۆن بەسوودیشە بۆ چارەکردنی برین و زامی چڵك کردوو، بۆ دروستکردنی بەسرکە کراوی کەلەرم دەبێت بەباشی وردی بکەیت و لەگەڵ خوێی چێشت بەڕێژەی ٥٠ گرام بۆ هەموو کیلۆیەك لەکەلەرمدا تێکەڵاو دەکرێت، هەندێك لە تووی کراویا (شویتە ڕازیانە)شی تێکەڵاو دەکەین و دواتر دەیخەینە نێو مەنجەڵێکی فەخفوری یان تەختەیەوەو بەهەندێك گەڵای نا وردکراوی کەلەرم دادەپۆشرێت، ئینجا بەپارچە تەختەیەك و دواتر بەردی قورسی لەسەر دادەنرێت و دواجاریش بەلینجە سابون کونەکانی سەر مەنجەڵەکە دەگرین بۆئەوەی بەئاسانی بترشێت، پاش ترشانی ئەم کەلەرمە بەشلەیی و ترشیاوی بەکاردێت بۆ برین سارێژی و لابردنی شوێنەواری سوتانەوە، هەروەك چۆن ڕێژانەو لەکاتی بەیانیاندا بڕی پیاڵەیەك بەو نەخۆشانەش دەدرێت کەشەکرەیان هەیە، بەتایبەت پێش قاوەڵتی کردن، بەڵام بۆ چارەکردنی بەرهەنگ و دەردەشارەڕەگ (عرق نسا)و گوگیری ئەوا بەسرکە کراوی کەلەرم لەگەڵ خواردندا دەخورێت و بەردەوام دەبێت لەسەری تاوەکو چاکدەبێتەوە.

لێکۆڵینەوەکان سەلماندوویانە: بوونی ڤیتامین (یوو)ی نوێ لەکەلەرمدا زۆر گونجاوە بۆ دژە چڵك کردن، هەروەك لێکۆڵەران بوونی توخمی (فلۆتامین)ی بەسوود بۆ چارەکردنی خووگرتن بە مەیەوە لەکەلەرمدا دووپات دەکەنەوە، بەمەش کاریگەری کەلەرم دووپاتە بۆ نەهێشتنی چڵککردن و خووپێوەگرتن، بەڵام ناشبێت لەیادمان بچێتەوە کەزۆر خواردنی کەلەرم نەشیاوە بۆ ئەو کەسانەی ئازاری جگەر یان زراویان هەیەو دووچاری بەردی میزو ئاوسانی جومگەو پەنجە گەورەی پێ هاتونەتەوە.

تـالە - تـالیشك

داود لەبیرەوەری نامەکەیدا لەبارەی تـالیشکەوە دەڵێت:

تالیشك دووجۆرە: کێلگەیی و کێوی، هەمووی پانی قوپـاوەو ناوەڕاستەکەی لـەنێوان سپی و زەردی زۆر تالەو بۆنەکەشی قورسـە، تێکەڵەیـەکی لیـنج دەردەکاتـە دەرێ و بـرین چـارەکارەو شوێنەواریشی ناهێڵێت و کرم و ئەسپێش لا دەبات، ئاوەکەی لەگەڵ گوژاڵك (کاڵەکەمـە مارانـە– حنظـل) دا کـێچ و ئەسـپێ و پەخـشە قرکـارە، شـتنی ڕووخـسار بەکوڵاوەکـەی ڕەنـگ سـوور دەکاتەوەو پیسیەکان لەناودەبات و پرچ باشتر دەکات، بـەخواردنی لـەکاتی بـەیانیان و ئێوارانـدا چاو بەهێز دەکات و سەرئێشەی کۆن ناهێڵێت، لەگەڵ هەنگویندا تەنگە هەناسەیی و کۆنـە کۆکـە ناهێڵێـت و گـیراوی سـپڵ و کێشەی میسلدان و بـەرد ناهێڵێـت و بەکەڵکـە بـۆ ئاوبـەنگ، لەگـەڵ هەنگوین و سرکەدا برین پێچ و دەردەشارەڕەگ (عرق نسا) نەهێڵەرەو ئازاری جومگەو پەنـەمانی پەنجە گەورە (نقرس) ناهێڵێت، گەر تالیشك بهاڕدرێت و لەگەڵ ئاردی جۆدا بکرێتـە هـەویر ئـەوا وەرەمەکان لا دەبات، هەروەها لەگـەڵ سرکەدا چارەکاری هـەوی پێڵوو (السعفه – شـانك یـان هەڵزریان)ە، هەروەها بۆ چارەکردنی قەپگرتن (گازگرتنی سەگ لەمرۆڤ) باشەو بۆنەمەش دەبێـت تالیشك لەشوێنی گاز لێگیراوت هەڵسویت و ژەهرەکـەی توڕدەداتـە دەرێ، شـۆردنەوەی تالیـشك تالیەکەی کەمدەکاتەوەو بەکەڵکە بۆ کێشەی خراپ هەرسی.

کەواتە داود بەمشێوەیە باسی لەتالیـشك کـردووە، تالـە زۆرجـار بـە(پاقلـەی کێـویی گـورگ) دەناسرێتەوەو خاوەنی بەهایەکی خۆراکی بالأیەو نزیکـەی ٤٠٪ی کێـشەکەی پرۆتینـەو هـەروەها خاوەنی تایبەتمەنـدی چـارەکاری بێوێنەیـە، لەچـەند دێـڕی داهـاتوودا هـەوڵی خستنە بەرباسـی سودەکانی تالیشك دەدەین.

تالە چارەسەری گوشاری خوێنەو کرمی نێو سکیش دەکوژێت..

وەك گوتمـان تالـە تیـابووی برێکـی زۆرباشـی پرۆتینەکانـە، ئەمـەو سـەرباری بـوونی ڕیـشاڵی سیللوزی چارەکاری گـوگیری تێـدا، تالـە تیـابووی ڕۆنـەکان و کاربۆهیـدرات و خـوێی کالـسیۆم و فوسفۆرو برێکی باشی ڤیتامین (بی)ئاوێتەیە.

تالیشکی ئاسایی (وشك) زۆر تالە، ڕەنگـە سودەکەشـی بگەڕێتـەوە بـۆ ئـەم تالیـەی، خـەڵکی خوویان بەنەهێـشتنی ئـەم تالیـەوەی گرتـووە پـێش ئـەوەی بیخـۆن، ئەمـەش لەڕێگـەی کـوڵانی تالیشکەوە دەبێت بۆماوەی سێ کاتژمێر، ئینجا تالیشکەکە لەئاوەکـە دەدەهێنـدرێت و دەکرێتـە

ئاوی ساردەوەو بۆماوەی سێ ڕۆژ تێیدا دەیهێڵێتەوەو بەردەوامیش ئاوەکەی دەگۆڕیت، دواتر تاڵیشکەکە دەخەیتە دەفری داخراوەوەو ئینجا لەئاوی جۆگەدا دەیخوسێنیت و پاشان دەیخەتە نێو ئاوێکی نوێترەو دواتر دەبینیت کەخوێ و تاڵیەکەشی پێوە نەماوە.

تاڵە بۆ چارەکردنی نەخۆشیەکانی پێست وەکو پێست داوەشان (پەڵە پەڵەبوون)و تای نیل بەکاردێت، بۆ ئەم مەبەستەش بەشێوەی ئارد لای فرۆشیارەکانی گژوگیا دەستەبەرەو پێی دەڵێن: (ئاردی تاڵیشك)و بەتنۆکاندنی تاڵیشك بە تنۆکانێکی وشك، واتا بیخەیتە نێو دەفرێکی داخراوی سەرئاگرەوەو زەیتێکی مەڵحەمی تێکەڵ بەکاربێن و خۆڵەمێشی سوتانەکەمان دەست دەکەوێت، ئەم مەڵحەمە زۆر نایابە بۆ دۆخەکانی ئەکزیما (هەوکردنی پێست)و زیپکە، ئەمەش بەبەکارهێنانی بەردەوام و ڕۆژانەی ئەم دەرمانەوە دەبێت بەبێ ئەوەی ئاو بەر شوێنە دووچارەکە بکەوێت.

کولاّوی تاڵیشك بەسوودە بۆ وەدەرنانی کرم و کوشتنی، بەتایبەت کرمی درێژۆلکە (شریتی - کرمەتاقانە)، ماسولکەکانی ڕیخۆڵە نەرمدەکاتەوە بەتایبەت لەو جێگانەی کرم دەیوروژێنێت، لەم کاتەدا باشتر وایە نەخۆش وەکو زەیتی گەرچك بیخواتەوە، ئەمەش پاش خواردنی کولاّوی تاڵیشك (وشك) دەبێت، ئەمەش بەکەڵکە بۆ زیادکردنی جوڵەی ڕیخۆڵە کەیارمەتی دەرنانی کرمەکان دەکات بۆ دەرەوەی لەش.

تاڵە تیابووی توخمی (لینسین)ە، کە لەکالسیۆم و فوسفۆر پێکهاتووە. ئەمەش لای خۆیەوە بۆ بەهێزکردنی دەمارەکانی دووچاربوانی خاوبونەوەی دەماری و یادگەیی بەکەڵکە، بەتایبەت بەهۆی لەخۆگرتنی ڤیتامین (بی) ئاوێتە لەم ڕووەکەدا کەدەمارو مێشك بەهێزدەکات و چالاکی پێدەبەخشێت.

تاڵیشك خاوەنی کاریگەری کرژکەرەوەی ماسولکەکانی منداڵدان و هۆشیارکردنەوەی جوڵەی و چالاکی کرژکارەوەیە، بەم تایبەتمەندیەوەی زۆر لەهۆرمۆنی (بتیوترین)دەچێت، کەڕژێنەکانی سەر مێشك دەیرژێنن، ئەم توخمە وا لەتاڵیشك دەکات بەسوود بێت بۆ ڕێکخستنی دەردانەکانی سوڕی مانگانە.

لەڕێگەی تاقیکردنەوەو ئەزموندنەوە سەلمێندراوە تاڵیشك بەوشکی یان کولاّوی بەکارە بۆ چارەکردنی گوشاری بەرزی خوێن، هەروەها تاڵەی تاڵ لەخۆگرتەی ماددەیەکی هاوشێوەی (ئەسپارتین)ە لەکاریگەری وەکو دڵ بەهێزو وشیارکار.

نــۆك

داود لەبیرەوەری نامەکەیدا لەبارەی نۆکەوە دەڵێت:

باشترین جۆری دانەوێڵەیە، ئەبوکراتیش لەئەڵماس باشتری دادەنێت، نۆك بەسێ ساڵ پاش گەشەکردن و بەرهەمدانی هێزەکەی لەدەست دەدات، بەکەڵکە بۆ هەموو جۆرە سەر ئێشەیەك، بەتایبەت سەرئێشەی توند، دەنگ دەپاڵێوێت و ئاوسانی قورگ و کێشەی سنگ نامێڵێت و کۆکەش لەناودەبات، گەر بەکوڵاوی لەگەڵ نەختێك لە بادەمدا بخورێت ئەوا لاواز بەهێزو کەم گۆشت گۆشتن دەکات، هەڵخوسانی لەسرکەداو خواردنی بەسکی برسی و دواتریش هیچ بەشوێنیدا نەخۆیت ئەوا کۆڵەکەی کرمەکان لەریشە دەردێنێ و ئاوتۆکیش بەسوودە بۆ ئازاری سنگ و پشت و برینەکانی سی، بەرد هەڵدەوەرێنێ و جەستە پاکژدەکاتەوە لەخوێنی جۆراوجۆری سوڕی مانگانە، گەر نۆك بکرێتە هەویرو لەرووخسار هەڵسوێنرا زەردهەڵگەڕان نامێنێت و ڕەنگ سوورو گەش و جوان دەکاتەوە، گەر بەنۆك جەستەمان بشۆین ئەوا کرێش نامێڵێت و پەڵەی سەر ڕووخساریش بنەبڕدەکات و بەسوودە بۆ پرچ، ڕۆنەکەی زۆر بەکەڵکە بۆ ئازار شکان و نەهێشتنی ژانی ددان و نەخۆشیەکان بووك.

ئەمەیە داود لەبارەی نۆکەوە فەرموویەتی، نۆك لەپاقلەی کێوی میلییەکانەو خەڵکی بەهونەرەوە لێی دەنێن، وەکو نۆکە سەوزە (فەریکە نۆك – نۆکەتەڕە یان ملانە) دەخورێت، بەکوڵاوی و برژاویش دەخورێت، نۆك خاوەنی بەهایەکی خۆراکی ناوازەیە.

نــۆك.. چارەسەری ئێسکەنەرمەی منداڵ و لاوازی توانای جوتبوونی گەورەکانیشە

نۆك لەخۆگرتەی ڕێژەیەکی بەرزی پرۆتینە بەڕێژەی ٢٤٪ ی کێشەکەی، ئەمەش وای کردووە پێشینان بڵێن:(گەر گۆشتی بەرخت لەدەست چوو ئەوا نۆك ماوە)، هەروەها نۆك بڕێکی باشی ماددەی ڕۆنی و ڕیشاڵ و توخمی نیشاستەیی و خوێی تێدایە، بەتایبەت کالسیۆم و فوسفۆر.

نۆك زۆر باشە بۆ ئێسکە نەرمە یان لاوازی گشتی جەستەو زۆری کلۆربوونی ددان، ئەمەش لەرێگەی دروست کردنی هەویرێکەوە دەبێت لەهاڕاوەی نۆك و شەکری ڕووەکی و هاڕدراوەی توێکڵی سپی (کاربۆناتی کالسیۆم)و تێکەڵی هەنگوینی هەنگی دەکەین و بەمنداڵی دەدەین و دەبینین زۆر بەکەڵکە.

نۆك دەردانەکانی شیر لای تازە زاو زیاد دەکات، بۆیە ئەو دایکانەی تازە منداڵیان بووە باشتر وایە نۆکی زۆر بخۆن، هەروەها دەردراوی سوڕی مانگانە ڕێك دەخات، نۆك خاوەنی

کاریگەرییەکی ئەندرۆجینی یە، واتە تایبەتمەندە بەوروژاندنی حەزی جووتبوون و کەمکردنەوەی لاوازی گانخوازی و بەهێزکردنی توانای جووتبوون، خواردنی نۆك و پیاز پێکەوە تواناو حەزی جووتبوون دەگەیەننە ترۆپك.

بەلأم زۆر خواردنی نۆك دەبێتەهۆی گوگیری یان پێکهێنانی بەرد لای ئەو کەسانەی تۆخمی کۆکەرەوەی بەردیان تێدا دەستەبەرە، هەروەها زۆر خواردنی رەنگە هەرس تێکبدات، چونکە نۆك تیابووی برێکی زۆر کەمی ترشی ئۆکسالیکە.

سپێناخ

پێکهاتەی شیکاری سپێناخ:

سپێناغ لەدەوڵەمەندترین سەوزەمەنییەکانی پڕ لەتوخمی ئاسنە، هەروەها سپێناخ تیابووی توخمی فوسفۆرو پۆتاسیۆم و گۆگردو مەنگەنیزو کالسیۆمیشە، سپێناخ لەسەوزەمەنییە دەوڵەمەندەکانە بەڤیتامین(ئەی)، چونکە گەلأکەی سەوزە، هەروەها برێکی زۆرباشی ڤیتامین (بی) تێدایە.

سوودە پزیشکیەکانی سپێناغ:

●بەهۆی تیابوی برێکی زۆرباشی ئاسنەوە بۆیە بەخۆراکێکی گونجاو دادەنرێت بۆ منداڵ لەقۆناغەکانی گەشەی جیاوازدا، بەجۆرێك دژە کەم خوێنییە چونکە بەتوخمی ئاسنی پێویست بۆ دروستکردنی خرۆکەی سووری خوێن دەوڵەمەندە.

●سپێناخ تیابووی ڤیتامین(ئەی)یە، بەمەش رێگر دەبێت لەدروستبوونی نەخۆشیەکانی کەم ڤیتامینی، بەتایبەت شەو کوێری و کەمی توانای بینین لەشەودا، سپێناخ لەهەرزانترین سەرچاوەکانی سروشتی پڕ ئەم ڤیتامینەیە.

●سپێناخ تیابووی ریشاڵی ئاسان هەرس کراوە، بۆیە چارەسەرو بەکەڵکە بۆ نۆخی گوگیری، بەجۆرێك ئەم ریشاڵانە کاردەکات بۆ دەرکردنی پاشماوەکانی خۆراك لەنێو ریخۆڵەدا، ئەوەی شایەنی باسکردنە ئەوەیە کەسپێناغ لەخۆگرتەی توخمی مەنگەنیزی نەرمکارو پاکژکارە، ناهێڵێت پاشماوەکان لەنێو گەدەدا بمێنێتەوە، بۆیە نابێتە هۆی قەڵەوکردن، سەرباری ئەوەی کالۆریەکی بەرزیش بەلەش دەبەخشێت.

کەرتەشی – شەکرۆکە (Cynara Cardunclus)

بەئینگلیزی پێی دەگوترێت:(Artichoke)

گەلاّ و بەرەکەی بەکەڵك دێت، بەتایبەت بەکەڵکە بۆ چالاککردنی جگەرو دەردانی زەردیی (ئەمە بەیاریدەی زەیتی زەیتون دەبێت)، بەکاریش دێت بۆ دروستکردنی دەرمانێکی گرنگ(Cynarose) بۆ ئەم مەبەستە، سەرباری ئەوەی کولاّوی گەلاّکانی بەکەڵکە بۆ دەردانی میزو ئیشتیا بەخشەو نەرمکارەوەی ریخۆڵەشە.

کاهوو (Lactuca Sativa)

بەئینگلیزی پێی دەگوترێت : Lattus

سوودەکانی کاهووی سروشتی:

- گەدە نەرمکارو ئارامبەخشێتی.
- میز دەردارە.
- ریخۆڵە نەرمکارە.
- ئارامکارەوەی دەمارە، بەتایبەت ئەو تۆوانەی کەوەکو خەولێخارو هێمنکارەوەی کۆکە بەکەڵك دێت.
- زەیتی کاهوو تیابووی ڤیتامین(ئی)یە، کەرێگردەبێت لەڕوودانی زۆری یان نەزۆکی(Sterility–العقم)، جۆرێکی تری کاهوو هەیە کەپێی دەگوترێت کاهوی کێوی(پاخراواتە– Lactuca Virosa) و بەئینگلیزیش پێی دەڵێن: Wild Lettuce ئارامبەخشێکی نایابە، دەمار گرژی ناهێڵێت و خەولێخارە، کۆکەی دەماری لا دەبات و پوختکراوەکەشی بەتەڕی یان وشکی هەمان کاریگەری هەیە.

کاردو – کاسنی (Chicorium Intybus)

بەئینگلیزی پێی دەگوترێت: Chicory

گەلێك جار لەزمانی عارەبیدا بەهەندێك جۆری (سریس) واتە (کاسنی یان Endive) دەوترێت شیکۆریا یان کاردو.

گوڵەکانی ئەم ڕووەکە شینێکی جوانە، خاوەنی تایبەتمەندی کرانەوەی بەیانیان و پاش

نیوەڕۆش بەشێوەیەکی زۆر جوان پەڕەکانی (پیتاڵ) دادەخرێن، کۆنە میسریەکان ڕەگی کاردویان وەکو سەوزەمەنی دەخواردو هێشتاکەش گەشتیاران لەمیسردا دەیخۆن، بەجۆرێك لە کێڵگەکاندا دادەچێنرێت و گەڵاکانی بەسەوزی دەخورێت.

لەسوودە پزیشکیەکانی ڕووەکی شیکوریا :

●لەشیکۆریاوە دوێتێکی ئارامکارەوەی دەماری بەرهەم دێت، بەکەڵکە بۆ چارەکردنی قوفە یان کۆکەی هۆکار بۆ نەخۆشی سیل .

●دەردانەکانی ترشی گەدە کەمدەکاتەوە، بۆیە دەتواندرێت بۆ چارەکردنی برینی گەدەو ترشێتی زرارێن (زیانـاوی)و خراپ هەرسی بەکەڵك بهێندرێن.

●میز ڕەوانکەرەو بەکەڵکە بۆ نەخۆشیەکانی جگەرو سپڵ و گورچیلەکان.

●بەکەڵکە بۆ نزمکردنەوەی ڕێژەی بەرزی شەکری خوێن.

پەتاتە

بەئینگلیزی ناوی : Potato یە، لەمیسردا پێی دەڵێن: پەتاتس، لەکاتێکدا لەوڵاتانی دیکەی عەرەبی ناوی پەتاتا یان پوتێ تەی بۆ بەکاردێنن، پەتاتە لەگرنگترین بەرهەمە سەوزەکانەو لەجیهاندا بەزۆری دەچێندرێت، هەروەها خۆراکێکی هەرزانەو دەستەبەرە بۆ هەموان، لەهەندێك سەرچاوەدا بنچینەی دەرکەوتنی پەتاتە دەگێڕنەوە بۆ ئەمەریکای باشوور، لەکاتێکدا هەندێکی دیکەی وەکو بوکاسف و کامیراز بەپشت بەستن بەدەق و پاشماوە مێژووییەکان دەیگێڕنەوە بۆ میسر، ئینجا لەبەیروتەوە دەرکەوتوەو بەرەو ئەورووپا براوە، یەکێتی کۆنی سۆڤیەت پلەی یەکەمی هەبووە لەبەرهەم هێنانی پەتاتەدا.

پەتاتە ٢٠-٣٠٪ تیابووی ئاوێتەی وشبەکەڵەیە، شۆڤان لەساڵی ١٩٤٨ دا باس لەوە دەکات کەپەتاتە ڕێژەیەکی باشی شەکری تێدایە: نزیکەی ٧٠٪ کە ئامازەیە بۆ ٣٠٪ لە شەکری جۆراوجۆر و ٤٠٪ شەکری دوانی.

سەرباری ئەوەی ڕێژەی پرۆتین لەپەتاتەدا کەمترە لەپاقلەی کێویی وشك و گەڵای کەلەرم بەڵام کالۆری گەرمی لەپەتاتەدا دوو هێندەی گێزەرو سێ ئەوەندەی گوڵەکەرم(قەڕەنابیت)ە .

سوودە پزیشکیەکانی پەتاتە:

پەتاتە لەبەناوبانگترین ئەو سەوزەمەنیانەیە کەرێژەیەکی بەرزی توخمی کاربۆهیدراتی و شەکرەمەنی تێدایە، بۆیە وەکو بنچینەیەك بۆ چارەسەری کەم کێشی بەکاردێت چونکە کێش زیاد دەکات.

بەتێروانین لەوەی توخمە شەکرییەکانی تیابووی کارتۆڵ یان پەتاتە توخم گەلێکی ئاسان هەرسکراون و بەباشی دەمژرێن، پەتاتە باشترین خۆراکی کاتی لەشیر برینەوە(فگام)یە بۆ منداڵ، بەجۆرێك پاش کوڵان و کوتانەوەو فلێقاندنی بەمنداڵەکە دەدرێت.

لە مانگەکانی وەرزی زستاندا سێڤ زەمینە زیادتر بەکار دەبرێت، ئەمەش بۆ پەقکردنەوەی لەشە بۆ ئەو وزانەی بەهۆی نزمبوونەوەی پلەی گەرمی و کاری بەردەوامی درێژایی رۆژەوە لەدەستی داوە، لەئەوروپادا خواردنی پەتاتە زیادترە لەکولێرەی نان، بەچەندین شێوەی جوان ئامادەکراوە بۆئەوەی هەموان بتوانن حەزی لێبکەن و بیخۆن.

بەتێکەڵکردنی مەعدەنوس و شویت و پەتاتە لەسەر خوان کەمی ڤیتامین(ج–س) لەپەتاتەدا نامێنێت.

کارتۆڵ لەدەوڵەمەندترین سەوزەمەنییەکانە بەتوخمی پۆتاسیۆم، بەجۆرێك تیابووی ١٠٠ گرام لەپەتاتە ٤،٧ میللگرام٪ی پۆتاسیۆمە، ئەم توخمە زۆر گرنگە بۆ کرژبوونەوەی ماسولکە خواستۆك و ناخواستۆکەکان (ئیرادی و لائیرادی)، بۆیە کەمی ئەم توخمە هۆکاری خاوبونەوەی ماسولکەکانی قۆڵون و هەڵاوسانێتی، هەروەها بەکارە بۆ کارکردنەسەر ماسولکەکانی دڵ، بەتێروانین لەوەی توخمی پۆتاسیۆم خاوەنی تایبەتمەندی تفتێتیشە، بۆیە هاوکێشەی رێکخستنەوەی ترشێتی گەدەشی بەسەردا چەسپاوە.

توخمی خۆراکی پەتاتە راستەوخۆ لەژێر توێکڵدا (قشرە–Subcortical) کۆدەبێتەوە، بۆیە بەئەستوور توێخ گرتنەوەی توێکڵی پەتاتە وادەکات برێکی باش لەسوودە خۆراکیەکانی لەدەستمان دەربچێت، بۆیە باشتر وایە بەتەنکی پەتاتە یان پەتاتە توێك بگرینەوە.

نیونەك (لەبخە)ی پەتاتە بۆ چارەکردنی ئاڵۆشی و وشك و زبری پێست :

کەرتە پەتاتەی کاڵ بەپێستە ئاڵۆشەکەدا دەساوین یان بەپێچەرێك لەسەر پێستەکەی دادەنێین و کات نا کاتێك ئەم پەتاتەو پێچەرانە دەگۆرین.

کولەکە (Cucurbita)

کولەکەدرێژە- کولەکە شیرینە- کولەکەی سپی.

خوای گەورە لەباسی یونسدا دەفەرموێت: ﴿ڕووەکێکی کولەکەمان بۆ سەوزکرد﴾ (الصافات: ١٤٦)

ئەنەسیش دەگێڕێتەوە کەپێغەمبەر(د-خ) زۆری حەز لە دەبا بووە، واتە حەزی لە کولەکە بووە.

پێکهاتەی شیکاری بۆ بەری کولەکەمەنی:

کولەکە خاوەنی بەهایەکی خۆراکی بالآیە، بەجۆرێك تیابووی ئەنزیمی پیپتید (Peptioes)ە، کەپرۆتین شیدەکاتەوە هەرسی دەکات.

بەری کولەکەمەنی هەڵگرتەی تۆخمی کارۆتینە کەتوخمێکی خاوی سەرچاوەی ڤیتامین (ئەی)یە، ئەمەش بەتێکرای ١٦-١٧٪ .

بەکارهێنانە پزیشکیەکانی کولەکە:

●بەهۆی تیابووی ئەنزیمی پیپتیدەوە کەهەڵدەستێت بەشیکردنەوەی پرۆتینی ناتەواوە لەگیراوەی بیسۆندا بۆیە ئەم بەرە زۆر بەکەڵکە بۆ خۆراك پێدانی نەخۆشانی گورچیلە، هەروەك چۆن ئەمەش وادەکات ئەم بەرە بەئاسانی هەرس بێت، بۆیە گونجاویشە بۆ ئەو کەسانەی دووچاری هەڵاوسان و خراپ هەرسی بوونەتەوە.

●کولەکە درێژە تیابووی پۆتاسیۆمە بەڕێژەیەکی بەرز، بەمەش بەکەڵکە بۆ دۆخەکانی ترشی زیادە لەگەدەدا..

●کولەکە درێژە کالۆری گەرمی کەمی تێدایەو وای لێدەکات بەکەڵك بێت بۆ ئەو کەسانەی حەزیان لەکەم کێشییە یان دەیانەوێت کێشی لەشیان کەم بکەنەوە.

●کەمی ڤیتامین(ئەی) چارەدەکات، گەر لەگەڵیدا گێزەریش بخورێت.

●کولەکەکان ڕیخۆڵە نەرم دەکەنەوەو میزیش ڕەواندەکەنەوە.

●کولەکە شیرینە چالاکی بەخشە بەئەنجامدانی جووتبوون و سەرجێیی کردن: توێژینەوە نوێیەکان ئاماژە بەوە دەکەن کەخواردنی ئەم تۆوانە چالاکی سەرجێیی کردنی پیاو دەگەیەنێتە ترۆپك، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کولەکە شیرینە بەرزکارەوەی ئاستی هۆرمۆناتی گانگانۆکێ (تستوستیرۆن- جنسی)ە، ئەو ناوکانەی پاش دەرهێنانی لەکولەکەکە وەکو ئەوەی هەیە دەیخۆیت، ئەمەش بەبڕی ٣ کەوچك لەڕۆژێکدا دەبێت.

●کولەکە شیرینە بەسوودە بۆ خۆ پاراستن لەماندویەتی پرۆستاتا: ناوکەکانی کولەکە شیرینە تیابووی توخمی زەنك و فوسفۆرو ئاسن و کالسیۆم و پرۆتین و هەندێك ترشی ئەمینین، سەرباری ڤیتامین ئەی و ڤیتامین بی١، هەموو ئەمانەش پێویستن بۆ پاراستنی بێ مەلآمی ڕژێنی پرۆستاتا، بۆئەم مەبەستەش ڕۆژانە سێ کەوچك لەتۆوی کولەکەشیرینە دەخورێت.

●کێشەی هەست و حەزکردن بەخورانی قنگ یان کۆم، هۆکاری زۆری هەیەو گرنگترینیان کرمی دەرزیلەیی(دیدە دبوسیە—Oxyurus)یە کەکولەکە چارەکاریەتی، هەروەها دەبێت بۆ ڕزگاربوون لەفرە کۆم خوران نینۆکانت بگریت یان ببڕیت، بۆئەوەی پەتا خۆیی(—Auto Infectin)دووچارنەبیتەوە، بەجۆرێك هێلکۆکەکانی ئەم کرمانە لەکونی کۆم (قنگ)ەوە لەڕێگەی نینۆکەکانەوە بۆ دەم دەگوازرێتەوە، دەتواندرێت توندی ئالۆشی و خوران لەناوچەی کۆمدا لەڕێگەی چەورکردنی کۆمەوە بەمەلّحەمیش چارەبکەی، هەروەها دەتوانی ناوکەکانی کولەکە شیرینە بەکار بێنی، ئەمەش لەڕێگەی گەرمگرتنی ناوکەکانیەوە دەبێت بەوەی بۆماوەی دووخولەك لەسەر ئاگری دادەنێین و توێکڵەکەی لێدەکەینەوەو دەیخۆین.

زەیتون

خوداوەند لەباسی تین(هەنجیر)دا دەفەرموێت:﴿ سوێند بە هەژیر بە زەیتونیش(١) سوێندیش بە کێوی سینایە(٢) بەم بازێڕە کەمەترسی وەبەرنایە﴾ .

کێوی سینا: ئەو کێوەبوو کەموسا بۆی ڕۆیشتبوو، بازێڕی ئارام و ئاسایش داریش شاری مەکەی پیرۆزو ماڵی خوایە.

بەچەندین شێواز شیکردنەوە بۆ هەنجیرو زەیتون(تین والزیتون)کراوە.

دەگوترێت: تین ئاماژەیە بۆ چیای تینا لەنزیکی دیمەشق.

وتراویشە: ئامارژە بۆ ئەو درەختەی کە ئادەم و حەوای ژنی بۆ خۆپۆشین لەبەهەشتدا گەڵاکەیان بەکارهێنا، پێش ئەوەی دابەزێندرێنە سەر زەوییەوە.

لەبارەی زەیتونیشەوە گوتراوە: ئاماژەیە بۆ چیای زیتا لەخاکی پیرۆز (بيت المقدس).

دەوترێت: ئاماژەیە بۆ ئەو لقە زەیتونەی کەکۆترەکە بۆ نوحی هێنایەوە، پاش ئەوەی نوح لەسەر کەشتیەکەوە ناردبووی بۆئەوەی دۆخی وشکانی سەر زەوی بزانێت، ئەو کاتەی کۆترەکە گەڕایەوەو ئەم لقەی بەدەنوکەوە بوو نوح زانی زەوی وشك بووەتەوەو درەختی لێ ڕواوە.

گوتراویشە: تین و زەیتون(هەژیرو زەیتون) هەمان ئەو دوو خۆراکەن کەئێمە دەیان ناسین،

هیچ ئامازەو جفرەیەکی نهێنی لەپشتیانەوە نییە، تەنها ئامازەن بە بوونیان لەسەر زەویدا.

خوداوەند دەفەرموێت:﴿ خوا ڕووناکی ئاسمانەکان و زەمینە. ڕووناکی ئەو وەك تاقێکە چرای تێداهەڵکرابێ، چراکە لەجامێکدابێ، جامەکە وەك ئەستێرەیەك تروسکەی بێ و ماکی چرا لەزەیتونێکی موبارەك دەست کەوتبێ، کەدارەکەی نەهەمیشە بەرەو ڕۆژە نەهەمیشە لەنزارە، وەختە ڕونی چراکە، بەبێ ئاگر تخون کەوتن– تیشك دەدات، ڕووناکی لەبان ڕووناکی. خودا بەهەرکەسێ حەزبکات، بەڕوونی خۆی پیشان دەدات﴾ (باسی النور، کورتەباسی :٣٥) .

خواوەندی گەورەو میهرەبان ناوی درەختی زەیتونی بەدرەختە موبارەکە ناوبردووە، کە بەڕووناکییەوە بەقسەبێژانی دەناسێنێت، درەختی زەیتون درەختێکی کەونارایە، هەرچییەکی پێوەیە بەکەڵکە بۆ مەردووم، ڕووەکەی، تەختەکەی، گەڵاو بەرەکەی، ڕۆنە نەرچیوەکەی، بەڵکو زەیتەکەی لەهەمووی ناوازەترە،.

خوداوەند لەباسی بڕواداران و کورتەباس (الآیە)ی ٢٠ دا دەفەرموێت :

(دارێکیش لەچیای سینا دەڕوێ، کەڕۆنی بەرهەم دێنێت و پێخۆرشە بۆ خۆرایان).

خواوەند ئەو کاتەی باسی پیت و فەرییە لەبن نەهاتووەکانی بۆبەندەکانی خۆی دەکات باسی زەیتونیش دەکات، ڕاڤەوانان دەڵێن: درەختەکە درەختی زەیتونەو ڕۆنەکەش هەر زەیتی زەیتونەو پێخۆرەش بەرو ڕۆنەکەیەتی، واتە ئەم درەختە ڕۆن و پێخۆرە، تام و تەختەش بەمرۆڤ دەبەخشێت، نزیکترین ناوچەی ڕواندنی لەولاَتانی ئارەودا چیای سینایە، لەنزیکی دۆڵی پیرۆزی باسکراو لەخوێندراوە (قورئان)دا، بۆیە لانکەی ڕواندنی بەتایبەتی باس کراوە، لەوێدا بەپشت بەستن بەو ئاوەی هەیە دەڕوێت و خۆراکی خۆی پەیدا دەکات.

پێکهاتەی شیکاری بەری زەیتون :

بەری زەیتوون ئەم کانزایانەی تێدایە:

فوسفۆر، گۆگرد، پۆتاسیۆم (١گم٪)، ماگنسیۆم، کالسیۆم، کلۆر، ئاسن، مەنگەنیز، مس.

زەیتوون بەهۆی تایبەتمەندییە چارەییەکەیەوە چەندان ساڵە ناسراوەتەوە، بەزۆری لەئاوزێڵی دەریای ناوەڕاستدا بوونی هەیە، ئیسپانیاو تونس دوو دەوڵەتی بەناوبانگن لەداچاندنی زەیتون و بەرهەم هێنانی چەشنی نوێی، هەروەها زەیتوون لەئەمەریکای ناوەڕاستیشدا بوونی هەیە، لەباشوری کالیفۆرنیا لەهەرێمە یەکگرتوەکانی ئەمەریکاو باشووری ئەفریقیاو ئوسترالیاش گرنگی پێدەدرێت.

زەیتـوونی ڕەش باشـتر پێگەیەـرمێوە وەك لـەزەیتوونی سـەوز، درەختـی زەیتـوون بـەری لەزۆربەی درەختەکانی دیکە زیادترە.

ناوەندی لەخۆگرتنی زەیتوون بۆ ئاو بەرێژەی ٦٧٪ ی کێشەکەی.

ناوەندی لەخۆگرتنی زەیتوون بۆ چەوری(زەیتەکەی) ٢٣٪ .

ناوەندی لەخۆگرتنی زەیتوون بۆ خوێی کانزایی ١٪

ناوەندی لەخۆگرتنی زەیتوون بۆ پرۆتین ٥٪ .

هەروەها زەیتوون تیابووی ئەم ڤیتامینانەشە:

ئەو ڤیتامینانەی کەلەڕۆنەکەیدا هەن: ڤیتامین ئەی و دی .

ئەو ڤیتامینانەی کەلەئاودا دەتوێنەوە: ڤیتامین ئی و جی و بی ئاوێتە.

د.ج فالنیە لەپەرتووکەکەیدا (چارەکردنی نەخۆشیەکان بـەمیوەو دانەوێڵـە)دا دەڵێـت: نـاوکی زەیتوون نزیکەی ١٠-٣٥٪ ڕۆنی تێدایە.

لەکاتێکدا بەشە گۆشتینەکەی نزیکەی ٢٥٪ بـۆ ٥٠٪ ڕۆنـی تێدایـە، ئـەم ڕێژەیـەش بەدرێـژایی ساڵ و بەپێی پێگەیەرمێویی بـەری زەیتونەکـەو ناوچـەی ڕواندنیـشی جیـاوازە، هـەروەها ئـەم ڕێژەیە پشت بەستە بەنمونەی وەرگیراو.

بەپـشت بەسـت بـە ل.ڕتـیر (L-Reutter) ئـەوا دەتـوانین بڵـێین، بـەری زەیتـوون تیـابووی ئەمانەیە:

- ترشی چەوری ناتێر ٨٥٪ .
- یەکانی: ترشی ئۆلیك .
- چەندانی: ترشی لینلۆلیك .
- ترشی چەوری تێر (١٠٪): ترشی پالمتیك و ترشی ستیریك.
- گلسیریداتی سیانی Tri glycende:
- ڤیتـامین ئـی (٣-٣٠ملگم/١٠٠گـرام لـە زەیـت)، ڤیتـامین ج، ب، ئـەی، زەیتـی پـوختکراو لەبەری پێگەیەرمێوە دەوڵەمەندترە بەڕۆنی نەپچیو (زەیت) .
- گـەڵای ڕووەکـی زەیتـوون لەخۆگرتـەی ٥٪ی ئـەم کانزایانەیـە: (کالـسیۆم- فوسـفۆر- ماگنسیۆم- سلیکۆن- گۆگرد- پۆتاسیۆم-سۆدیۆم- ئاسن- کلۆر)، هـەروەها تیـابووی تانیـك، مانتیۆل، سکەرۆز، ترشی ئەندامـەنی (مالیـك، تەرتـەریك، لاکتیـك)و (ترشـە ڕۆنیـەکان) ،(ئۆلیـك، سایۆنیك) ە.

سودو بەکارهێنانی پزیشکی ڕۆنی ئەرچیو(زەیت)ی زەیتوون:

•بۆ پاراستنی خوێنبەرەکان و برک(سنگ گیران) :

نیشتنی توخمە چەورەکان لەنێوان چین و شانەی دیوارەخوێنبەرەکان و مولولەکانی خوێن دەبێتە هۆی ناچالاک کردنی ئەم دەمارە خوێنبەرو مولولانە بۆ کشان و بەباشی ئەنجامدانی کارەکانی خۆیان، دواتریش بێ تواناەبن لەپێش هەر گوشارێکی زیادەی خوێندا، ئەمەش پێی دەگوترێت: نەخۆشی ڕەقبوونی دەمارە خوێنبەرەکان، واتە دیوارەکانی ئەم خوێنبەرو مولولانە ڕەق و نا ئەرمۆکە دەبن، لەم نیشتنەوە کونیلەکانی مولولەکانی خوێنیش تەسک دەبێتەوە، بەمەش بڕی گەیشتنی خوێن بەبەش و کۆئەندامەکانی لەش کەم و لاواز دەبێت.

کاریگەریە خراپەکانی نەخۆشی ڕەقبونی خوێنبەرەکان:

نەخۆشی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان ئالۆزی زۆری تێدایەو جیاوازە بەجیاوازی دەمارە خوێنبەرەکان، لەوانەش:

دەمارە خوێنبەرەکانی مێشك:

ڕوودانی ڕەقبوونی لەدەمارۆکەکانی خوێنبەری مێشك دەبێتە هۆی نەگەیشتنی بڕی خوێنی پێویست بەناوەندە زیندەییەکان بۆ هەڵسوڕاندنی هەموو ئەندامەکان و کۆئەندامەکانی لەش، هەروەها دەبێتە هۆی لاوازی یادگەو مێشکیش دووچاری وەستان و تەقین دەکاتەوە.

دەمارە خوێنبەرەکانی دڵ:

تەنگ بوونەوەی خوێنەرۆکەکانی دڵ دەبێتە هۆی کەمی گەیشتنی خوێن بۆ ماسولکەکانی دڵ، کە ئەمەش دەبێتە هۆی کەمی دەستەبەری خۆراك و ئۆکسجینی پێویست، کەسەکە دووچاری برك و داکەوتنی ماسولکەکانی سنگ دەکاتەوە.

دەمارە خوێنبەرەکانی لاتەنیشت:

بەتایبەت لەلاکانی خوارەوە، پیاوان وەك لەئافرەت بەپێنج هێندە زیادتر دووچار بەڕەقبوونی خوێنبەرەکانی لاتەنیشت دەبنەوە، دەرکەوتەکانی ئەم نەخۆشیە: ڕوودانی ئازاری برك برك لە پووزداو بەتایبەت لەکاتی بەرێدا ڕۆیشتندا.

دەمارە خوێنبەرەکانی گورچیلە:

ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی گورچیلە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی گوشاری خوێن و دواتریش نەگەیشتنی بڕی تەواوی خوێن بە گورچیلەکان، کەلەکۆتادا دەبێتە هۆی لەکارکەوتنی هەردوو گورچیلە.

١- برك:

بەهۆی نەگەیشتنی بڕی تەواوی خوێن و ئۆکسجینەوە بۆ خۆراك پێدانی دڵ ڕوو دەدات.

لەهۆکارەکانی: دووچاربوونی خوێنبەرۆکە خۆراك پێدەرەکانی دڵ بەرەقبوون یان زیادبوونی ڕێژەی ڕۆن و کۆلیسترۆڵ لەخوێندا.

لەدیارکەوتەکانی: ئازاری سنگ لەلەناوەڕاستیەوە، دواتریش ئێشکردنی گەردەن و ناوچەی گەدە، هەروەها دەگاتە هەردوو باڵ، ئەم ئازارە لەگەڵ زیادبوونی ماندوویی دەماریدا زیاد دەکات.

هەستکراوە کەخواردنی بەردەوامی زەیتی زەیتوون بەکەڵکە بۆ ڕوونەدانی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و دواتریش لەش لەمەترسیەکانی ئەم نەخۆشیە دەپارێزێت، هەروەها جەستە لەڕوودانی مەترسیداری برك یان سنگ گیران دەپارێزێت.

٢- بەکارهێنانی ڕۆنی لەرچیوی زەیتوون بۆ نزمکردنەوەی گوشاری بەرزی خوێن و یارمەتی کردنی فراوانکردنەوەی مولولە خوێنبەرە لاتەنیشتیەکان:

دووجۆر لەبەرزبوونەوەی پەستانی خوێن هەیە:

جۆری یەکەم: پێی دەگوترێت: پەستانی بنچینەیی خوێن (Essential) بەجۆرێك هۆکارێکی ڕوون بۆ بەرزبوونەوەی گوشاری خوێن بوونی نییە، زۆرینەی ئەو جارانەی کەمرۆڤ لەسەرووی تەمەنی چل ساڵیەوە دووچاری دەبێتەوە بەم شێوەیە دەبێت، بەزۆری ئەم بەرزبوونەوەی پلەی پەستانی خوێنە ناگاتە ئاستێکی زۆر بەرز، دەتواندرێت بە بەکارهێنانی دەرمان چارە بکرێت.

جۆری دووەم: پێی دەگوترێت: پەستانی خوێنی پلەدوو(Secondary)، بەهۆی نەخۆشیە درێژخایەنەکانی وەکو گورچیلەوە یان بەهۆی تێکچوونەکانی هەرمۆنەکانی لەشەوە دروست دەبێت، لەم جۆرەیاندا پەستانی خوێن بۆ بەرزترین ئاستی بەرز دەبێتەوە، ناتواندرێت بەئاسانی زاڵبین بەسەریدا.

بەبەردەوامی دووچاربوونی مرۆڤ بەپەستانی خوێنی بەرزو چارەکردنی، ئەندامەکانی لەش زۆربەیان توشی نەخۆشی ئاڵۆز دەبنەوە.

دەمارە خوێنبەرە تاجیەکان دووچاری ڕەقبوون دەبنەوەو دواتریش نەخۆش توشی کێشەی دڵ دەبێتەوە، هەروەك چۆن ئەمەش کاردەکاتە سەر مولولەکانی خوێنی گورچیلەو لەئەنجامدا گورچیلە لەکار دەکەوێت(Ureeania) .

موولەلە گچکەکانی خوێنی هەبووی نێو چاوەکان دووچاری گۆڕانکاری جۆراوجۆر دەکاتەوەو دەبێتە هۆی خوێن پژانی تۆڕۆچکەی چاو، ئەمەش دەبێتە هۆی تێکچوون لەبینایی یان لەدەستدانی بینای.

بەرزبوونەوەی گوشاری خوێن دەبێتە هۆی ڕوودانی خوێن پژان لەنێو شانەکانی مێشکدا، بەجۆرێك نەخۆشەکە دووچاری گۆجبوونی نیوچەیی دەبێتەوە، ڕەنگە یەکێك لەدەمارە خوێنبەرەکان بتەقێت، خوێن پژان لەمێشکدا ڕوودەدات بەتایبەت لای گەورە ساڵان، ئەمەش دۆخێکی مەترسیدارەو بەمردن کۆتایی پێ دێت.

دەرکەوتەکانی پەستانی بەرزی خوێن

٣-بەکارهێنانی زەیتی زەیتوون بۆ چارەکردنی نەخۆشیەکانی جگەر، وەکو ڕەوانکاری گوشینەرەکانی زراویش وایە:

زەیتی زەیتوون باشترین دەرمانی جگەرە کەمرۆڤ ناسیبێتی، سەرباری تایبەتمەندییە ڤالاکارەکانی زەردەیی.

گوشێنەری زراو لەدەردانەکانی خانەی جگەرەوە بەرهەم دێت، کە لەڕێگەی کەناڵە وردەکانەوە کۆدەکرێتەوەو دواتر بۆ کەناڵە فراوانەکانی دیکە دەگوازرێتەوەو بەردەوام دەبێت تاوەکو دەگاتە کەناڵی تێپەڕاندنی سەرەکی و دواتریش سیکڵدانی تاڵك، لەوێدا ئەم گوشێنراوە زەردانە هەڵدەگیرێت تائەوکاتەی هەرس پێویستی پێیەتی و لەدژی ماددە چەورەکان بەکاردەهێندرێت.

سوودی ئەم گوشێنەرانە تواندنەوەی توخمی چەورەو گۆڕینیەتی بۆ شیبوەوەی چەوری، هەروەها نەڕشتنی ئەم دەردانانەی جگەر دەبێتە هۆی کەم توانایی هەرس کردنی خۆراك و بەتایبەت چەوری، هەروەك چۆن فرە کۆبوونەوەی ئەم گوشێنەرانە لەسیکڵدانە تاڵەدا دەبێتە هۆی زیادبوونی چڕیەکەی و گۆڕینی بۆ بەردی زراو، کە بەهۆیەوە ئازاری زراو دروست دەبێت، هەروەها دەبێتەهۆی گرتنی کەناڵەکانی زراو کەبەهۆیەوە نەخۆشی زراوگیران دروست دەبێت کەپێویستی بە نەشتەرگەرییە.

بۆ خۆلادان لەم کێشانەی دەردراوی زراو، دەبێت هەمیشە ئەم تاڵیانە بەشلی بهێڵینەوە ئەمەش بەخواردنی بڕێکی باشی شلەمەنیەوە دەبێت. زەیتی زەیتوون توانای وشیارکردنەوەی جگەری هەیەو چالاکی دەکات بۆ دەردانی ئەم گوشێنەرانە و بەردەوام جوڵەی پێدەدات.

٤-بەکارهێنانی زەیتی زەیتوون وەکو نارامبەخش و نەرمکاری ڕیخۆڵە(Laxatire) :

زەیتی زەیتوون خاوەنی تایبەتمەندی نەرمکەرەی ڕیخۆڵەیە، بۆیە بەکاردێت بۆ دۆخەکانی گوگیری و کرژبوونەوەی ڕیخۆڵەیی .

گوگیری هۆکاری زۆرەو لەوانەش: نەخواردنی توخم گەلێك کە یاریدەی چالاککردنی جوڵەی ڕیخۆڵە دەدەن لەشێوەی ریشاڵە سەوزەکان (توخمە سیلولۆزیەکان)، کەجوڵە بەڕیخۆڵەکان دەبەخشن. هۆکارەکانی گووگیری نەخواردنی شلەیە بەڕادەی باش یان باش گوونەکردنە، هەروەها ژیانێکی فالا لەئەنجامدانی وەرزش دەبێتە هۆی لاوازی ڕیخۆڵەو کەمی جوڵە کرم ئاساکانی بۆ فرێدانە دەرەوەی گوو بۆ دەرێ.

شێوازی بەکارهێنانی زەیتون :

دەتوانی دوو کەوچکی گەورە لەزەیت پێش خواردن بەنیو کاتژمێر، یان جارێك بەیانیان و جارێکیش ئێواران پێش نوستن، کە ئاو لیمۆشی بۆ زیاد دەکرێت، بیخۆیتەوە، هەروەها دەتوانی وەکو نەرمکەرەوەی ڕیخۆڵە لەکۆمتی هەڵسوی.

٥-بەکارهێنانی زەیتی زەیتوون وەکو توخمێکی ڕەوانکاری میز(Diuretic):

ئەو ماددەیەی یارمەتی گورچیلە دەدات بۆ پالاوتنی میز لەسوڕی خوێن و دواتریش وەدەرنانی لەڕێگەی بۆریەکانی میزەوە، ماددەی ڕەوێنکارە.

میز تیابووی توخم گەلێکی ژاراوییە کە لەپاشماوەکانی کرداری خۆراك نواندن(Metabolism)ەوە دروست دەبێت، لەگرنگترینیان: توخمی بۆلینا (Urea)و کەلەش لەڕێگەی میزەوە خۆی لێی ڕزگار دەکات، نارەوانی و نادەردانی میز دەبێتە هۆی چڕبوونەوەی ئەو توخمە ژەهراویانە لەخوێندا، دواتریش کاردەکاتە سەر هەموو کۆئەندامەکانی دیکەی لەش، کەکێشەو ئالۆزی و خەوشی دروست دەکات لەئەنجامدانی کارەکانی لەشدا، هەروەها دەرنەچوونی میز دەبێتە هۆی چڕبوونەوەی میز لەنێو بۆریەکانی میزدا، کەیارمەتی پێکهێنانی بەرد دەدات لەم شوێنانەدا، لەئەنجامدا مەترسی وەکو هەوی بۆری میز یان گیرانی بۆریەکان و میز قەتیس بوون دێتە بوونەوە.

چەندین نەخۆشی هەن کە پێویستیان بەزیادە دەردانی میزە بۆ چارەبوون، لەشێوەی: بەرزی پەستانی خوێن یان داکەوتنی دڵ یاخوود ئاودەلاندن(Oedrma)، بینراوە کەزۆر خواردنی

زەیتی زەیتوون پارمەتی ڕەوانبوونەوەی میزدەدات لەگەڵ ڕێگە نەدان بەکۆبوونەوەی یان چڕبوونەوەی ماددەکانی و دواتریش لەش لەمەترسی و نەخۆشیەکانی تریش دەپارێزێت.
بۆئەمەش تەنها زەیتی زەیتون بکەرە سەر چێشتەکەوە یان بەیانیان و ئێواران یەك کەوچکی لێ بخۆرەوە.

٦-بەکارهێنانی زەیتی زەیتوون وەکو چارەسەری نەخۆشی ئێسکەنەرمەو کەم خوێنی لای منداڵی ساوا:

زاناکانی خۆراك ناسی داوا لە دایکەکان دەکەن کەزەیتی زەیتون بەمنداڵەکانیان بدەن، بەتایبەت لەکاتی لەشیر بڕینەوەدا، تاوەکو منداڵەکانیان لەڕوودانی هەر مەترسیەکی کەمی ڤیتامین(د) یان (ئەی) وەلا بنێن.
بەتێڕوانین لەوەی زەیتی زەیتوون بڕێکی زۆرباشی ڤیتامین(دی) تێدایە، کەپارمەتی پێکهێنانی شانەکانی ئێسك دەدات، بەتایبەت لای منداڵی ساوا، بۆیە پێویستە بڕێکی زۆر لەزەیتی زەیتون بخورێتەوە، بەتایبەت ئەو منداڵانەی بەکەمی دووچاری تیشکی خۆر دەبنەوە یان ئەوانەی لەژوورە تاریکەکان و باڵەخانە داخراوەکاندا ژیان بەڕێ دەکەن.
درێژەی ئەو ماوەیەی کەدرەختی زەیتون پێویستیەتی بۆ پێگەیاندنی بەرەکەی وا لەم بەرەی دەکات بەهێزبێت، جوان بێت، دەوڵەمەندبێت بەڤیتامینەکان، درەختی زەیتوون دوو ساڵ تیشکی خۆر دەمژێت ئەوجا بەرێك دەدات، بۆیە دەوڵەمەندە بەڤیتامین (دی)، ئەمەش کاتێکی زۆرباشە گەر بەهەر هونەر کارێك بدرێت دەتوانێت بەرهەمێکی جوان و بەسوود پێشکەش بکات.

٧-بەکارهێنانی زەیتی زەیتوون وەکو نزمکەرەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا :

زاناو لێکۆڵەران وای دەبینن کەگەلانی دەریای سپی ناوەڕاست لەو گەلانەن کەمترین دووچاری نەخۆشیەکانی کۆلیسترۆڵی دەبنەوە؟ پاش گەڕان بەدوای ئەوەدا دەرکەوتووە کەهۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ زۆری خواردنی زەیتوون، هەروەها بینراوە کەئەم زەیتە توانادارە بۆ نزمکردنەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لەخوێن، تەنانەت کۆلیسترۆڵی زیادەش لا دەبات، ئەمەش لەلایەن چەندین توێژینەوەی زانستیەوە پشت ڕاست دەکرێتەوە، کەسەلماندوویەتی، خواردنی زەیتی زەیتوون و گەنمەشامی ئاستی کۆلیسترۆڵی خوێن بەرز ناکەنەوە.
بۆیە ئامۆژگاری هەموان دەکرێت کەزەیتی زەیتوون بکەنە چێشتەکانیانەوە، بەتایبەت

ئەوانەی کێشەی بەرزی کۆلیسترۆڵی خوێنیان هەیە.

بەرزی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لەخوێندا دەبێتە هۆی لاوازی مەترسیدارو لەوانەش ڕەقبوونی دەمارە خوێنبەرەکان و بەرزی گوشاری خوێن و برکی سنگ .

٨- بەکارهێنانی زەیتی زەیتوون وەکو دژە نەخۆشی شەکرەی میز:

دووچاربوون بەنەخۆشی شەکرەی میز بەهۆی کەمی هۆرمۆنی ئەنسولینەوە دەبێت کەپەنکریاس بەرهەمی دەهێنێت یان بەهۆی کەمی کاراییەوەتی، ئەمەش دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ڕێژەی گلوکۆز لەخوێن بەبەرزتر لەو تێکڕا سروشتیەی هەیەتی (زیادتر لە ١٤٠ میلیگرام بۆ هەر ١٠٠ سم^{٣} یەك لەخوێن) .

دووجۆر لە نەخۆشی شەکرەی میز هەن :

١-شەکرەی میز لای منداڵ و کەم تەمەنان:

لەم کاتەدا پەنکریاس توانای بەرهەم هێنانی ئەنسولینی نییە، هۆکارەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ بوونی کێشەو خەوشی لەش کەدەبێتە هۆی تێکدانی خانەکانی پەنکریاسی ئەنسولین بەرهەم هێن.

بۆیە دەتواندرێت ئەمجۆرە لەرێگەی دەرزی ئەنسولینەوە چارە بکرێت و ناوی: نەخۆشی شەکرەی پشت بەست بە ئەنسولینی لێدەنرێت (Insulinr Dependant) .

٢-شەکرەی میز لای گەورەسالان و پێگەیەهەرەیان :

لەم کاتەدا پەنکریاس بڕێکی زۆر کەمی ئەنسولین بەرهەم دەهێنێت، یان بڕی سروشتی خۆی بەرهەم دەهێنێت بەلام کارا نییە، ئەمەش بەهۆی نەبوونی گونجاوی وەرگرتنی ئەنسولین وەرگرەکانی نێو پەردەکانی خانەوەیە، هۆکاری پشت ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ پوودانی زیادە کێشی لەناکاو لەجەستەدا، یان فاکتەری بۆماوەیی یاخوود هۆکارێکی ناڕوون، بۆیە ئەمجۆرە لەرێگەی گولاج یان حەپلەی شەکر نزمکارەوە چارە دەکرێت، مەرج نابێت کەدەرزی ئەنسولین وەربگرێت.

دەرکەوتەکانی نەخۆشی شەکرە: زۆری میزو زۆری ئاوخواردنەوەو زۆری هەستکردن

بەبرسێتی و حەزی خواردن زیاد دەکات و کێشیش نزم دەبێتەوە.

ژێدەرە پزیشکیەکان دووپاتیان کردۆتەوە کەبەردەوامی خواردنی زەیتی زەیتوون پارمەتی پاراستنی لەش دەدات لەدوو چاربوون بەنەخۆشی شەکرەی مین، هەروەها خۆراکێکی زۆرباشیشە لەکاتی دووچاربوون بەم نەخۆشییە.

بەکارهێنانی رووکەشیانەی رۆنی نەرچیوی زەیتون

١-بۆچارەکردنی ئازاری رۆماتیزم و هەوی دەمارو کێشەی جومگە:

ئەو نەخۆشانەی دووچاری هەوی رۆماتیزم بوونەتەوە توشی رەقبوونی جوڵەی جومگەکان و ئازارێکی زۆر توند دەبنەوە لەکاتی جوڵەکردندا، هەروەها جوڵەی ئەم جومگانە بەپلە بەپلەیی کەمدەکاتەوەو رەنگە ئەو ماسولکانەشی پەیوەستن بەم جومگانەوە بیان پوکێنێتەوە.

ئاودەلاّن (زیادە ئاوی نێو جەمگەکان) پێویستی بەجومگەیەکی توشبوو بەئاوسان هەیە، ئەو جەمگانەشی بەزۆری دووچاری ئەم نەخۆشیە دەبنەوە، ئەژنۆو شان و جومگەکانی برپرەی پشتی ناوچەی پشتە.

دەتوانرێت چارەی ئەم دۆخانە بکرێت لەرێگەی نزمکردنەوەی کێشەوە، بەجۆرێك لای خۆیەوە خەوشی جومگە دووچارەکان کەمتر دەکاتەوە، هەروەها بەکارهێنانی گەرمی و گەرماوی گەرم و مەشقی ماسولکەی جومگەییش بەکەڵکە، سەرباری دەرمانە هێورکەرەوەکان.

بینراوە بەکارهێنانی زەیتی زەیتوون بەشێوەیەکی بابەتی ئەنجامێکی زۆر باشی دەبێت بۆ نەهێشتنی ئازار.

باشترین ئامادەکراوی ئەمەش، مەڵحەمێکە لەزەیتی زەیتوون و سیر پێکدێت، بەم شێوەیە:

چەند دانە سیرێك سەلکەکەی دەبرپت و لە ٢٠٠ گرام زەیتی زەیتوونی دەخوسێنیت و ئەم گیراوەیە بۆماوەی دوو یان سێ رۆژ جێ دەهێڵدرێت و ئینجا چەند کەرەتێك لەشوێنی ئازارەکە دەدرێت.

٢-زەیتی زەیتوون لەچارەکردنی نەخۆشی جومگەژان(Gout):

ئەم نەخۆشیە بەهۆی دزەکردنی خوێیەکانی بۆلیناوە بۆ جومگەکان دروست دەبێت.

زیادبوونی ترشی بۆلیك لەخوێندا دەگەرێتەوە بۆ دوو هۆکاری سەرەکی:

- رووداني كێشە لە خۆراك نواندنی توخمە پرۆتینیەکانی خوێن.
- بێتوانایی گورچیلە بۆ دەرنانی بری زیادەی بەرهەم هاتووی ئەم ترشە.

ئەو جومگەیەی بەزۆری دووچاری هەو دەبێتەوە جومگەی پەنجەی گەورەی پێیە، شەوان ئەم جومگەیە ژان بەمرۆڤەکە دەبەخشێت، ئەو کاتەی درێژە دەکێشێت کەسەکە ناتوانێت پەنجەکەی بجولێنێت.

بلورەکانی بۆلینا لەشوێنی تریشدا کۆدەبنەوە: ژێر ڕووی پێست، ژێیەکانی ماسولکەکانی بال و شانە نەرمەکانی دەوروپشتی جومگەکان، هەروەها لەنەرمێنەی گوێ و لووتیشدا کۆدەبێتەوە، لەم ناوچانەدا پەڵەی ڕەنگ سپی دیار دەکەوێت.

زەیتی زەیتوون بۆ چارەکردنی نەخۆشی جومگە ژان بەم شێوەیە بەکاردێت:

پێنج دانە گوڵی تازەی ڕووەکی کامویل دەکەیتە نێو بڕێکی گونجاو لەزەیتی زەیتوونەوەو ئەم تێکەڵەیە بۆماوەی چوار ڕۆژ لەخۆر دادەبرێت و دواتر لەجومگە دووچارەکەی هەڵدەسوین، بەمەش ئێشی هەبووی جومگەکە کەمدەکاتەوە.

٣-بۆچارەکردنی هەوی پووك:

ئەو هەوانە بەهۆی باش پەیڕەونەکردنی ڕێسای تەندروستەوە بۆ پاراستنی پاکژی دەمەوە دروست دەبێت، لەم کاتەدا پووك وەکو هەڵزریاو لەگەڵ برینداری و چڵك کردوویی دیار دەکەوێت.

هەڵسوینی پووکی هەوکردوو بەزەیتی زەیتوون یارمەتی کەمبوونەوەی توندی هەوەکان دەدات.

٤-زەیتی زەیتوون نەخۆشیەکانی پێست چارە دەکات:

أ-چارەکردنی دومەڵی پێست و هەوەکانی :

ئەو دومەڵانەی لەسەر پێست دیارکەوتوون بەبەری زەیتوون دەشێلدرێت، ئەمەش پاش ئەوەی لەتوێکڵەکەی دەکرێتەوە، بەمەش یارمەتی گەشەکردنی ئەم دومەڵانەو دەرچوونە دەرەوەی کێم و زوخاوەکەی نێوی دەدات.

ب-ئارامکەرەوەی پێست:

زەیتی زەیتوون بۆ چەورکردنی لەش بەکاردێت بەمەبەستی پاراستنی لەتیشکی خۆر، هەروەك چۆن بۆ نەرمکردنەوەو ئارامکردنەوەی پێست لەدۆخی خوران و ئاڵۆشیدا بەکاردێت، بەتایبەت لای منداڵ.

ج-چارەکردنی نەخۆشی لیرە پێست(قوبا) :

لیرە پێستی مانای بوونی پەڵەی سپییە لەسەر پێست و بەتایبەت لەسەر ڕووخسار، بەهۆکاری کەمی ڤیتامین(ئەی) .

شێوازی چارەکردنی: ١٠٠ گرام لەگەڵای زەیتوونی سەوز بۆماوەی یەك هەفتە دەکرێتە نێو ٢٠٠ گرام لەزەیتی زەیتوونەوە، دواتر ناوچە لەدووچارەکەی هەڵدەسوین.

د-ڕێگرتن لەداکەوتنی پرچ:

توێکی سەر بۆماوەی دە شەو بەزەیتی زەیتوون چەور دەکەین و دواتر هەموو بەیانیێك بەشامپۆ دەیشۆین.

ه-لە پاراستنی جوانی ڕووخسار:

ڕووخسارو گەردن بەتێکەڵەیەکی پێکهاتوو لەنیو کەوچکی بچووك لەزەیتی زەیتوون و زەردێنەی هێلکە، چەند تنۆکێك لەئاوگیراوی لیمۆی تێکەڵاو دەکەین و لەڕووخسارمانی هەڵدەسوین، پاش چارەکێك بەئاوی گەرم لەڕووخسارمانی دەکەینەوە.

و-بۆ چارەکردنی درزو شەقبردنەکانی پێست:

ئەم درزو قڵیشانە بەهۆی کەمی ڤیتامین (ئەی) یان بوونی لەیەکخشانی بەردەوام و ڕاستەوخۆ لەم ناوچەیەوە دروست دەبێت.

لەم کاتەدا ناوچە دووچارەکە بەبڕێکی هاوتای گلیسرین و زەیتوون چەور دەکرێت.

ز-گەرمەزەیتی گەرم بۆ چارەکردنی پرچی وشك.

(Hot Oil Treatment For Dry Hair)

بەبەکارهێنانی پارچە کەتانێکی لەزەیتی زەیتوون تەڕکراو و دانانی لەسەر پرچی سەرو دواتریش بەپەنجەکان و دەست ئەم پارچەیە بەسەر پرچماندا دەهێنین و سەرجەم لاتەنیشتەکانی سەرمان چەور دەکەین، ئینجا لەچکێکی تەڕکراو بەئاوی شلەتێن(پاش لەگوشاردنی) دەخەینە سەر سەرمان لەگەڵ ڕەچاوکردنی گۆڕینی، هەر کەساردبوویەوە دەبێت بیگۆڕین، دانانی ئەم شێوە ماسکە پەڕۆ گەرمانە لەسەر پێستی سەر بۆماوەی ٢٠ خولەك تاوەکو ١ کاتژمێر دەخایەنێت.

ح- گەرماوی هەڵمی زەیتی بۆ چارەکردنی وشکی:

لەپێشدا پێست پاکژدەکەینەوە، دواتر دووچاری هەڵمی ئاوی دەکەینەوەو بۆماوەی ٥—١٠ خولەك بەردەوام دەبین تاوەکو کونیلەکانی پێست دەکرێتەوە، ئینجا زەیتی نیمچە گەرم لەڕووخسارو گەردن هەڵدەسوین و بەپارچەیەکی تەڕکراوی گەرم بۆ ماوەی دە خولەك دایدەپۆشین، زەیتەکە هەڵدەستێت بەپێدانی زەیتی سروشتی بەپێست، هەروەها یارمەتی چالاکبوونی پێستیش دەدات بۆئەوەی خۆی بڕی زەیتی زیادتر بەرهەم بهێنێت، ئەم زەیتە کانزاییە ڕووەکیانەی پێست نابڕن، تەنها پێست چەور دەکەن، ئەمەش وای کردووە ئەم زەیتانە ببنە بەشێك لەپیشەسازی مەڵهەم و کرێمی پزیشکی.

بەشی دووەم

چارەسەری نەخۆشییەکان بەمیوە

سودەخۆراکی و چارەسەریەکانی میوە

تـوی سروشتی:

•بەسوودە بۆ ئەو کەسانەی نەخۆشی کـەم خـوێنی و لاوازی جگـەرو کۆکەڕەشـەو سوورێژەو کێشەی گورچیلەیان هەیە.

•لابەری نەخۆشی دەروونی و گرتۆکی خوێن بەربوون و قەبزییەو برینی پیس(تیراوی) سـاڕێژ دەکات.

•پیو لەدەوروبەری گورچیلەی خـوارەوە بـوو دروسـتدەکات و بـەرزی دەکاتـەوەو خـوێنیش پاکژدەکاتەوە.

•لابەری ئەو هەوکردنانەیە کەدووچاری دەمی زارۆکان دەبێتەوەو جێ شـوێنە خراپـەکانیش لەکارکردنە سەر دڵ و خوێنبەرەکان ناهێڵێت.

•توی سوور بەتایبەتی، لەخۆگرتەی تێکەڵەیەکی ئاوێتەیی کیمیـاوی بەسـودە، کـەدادەنرێت بەدژە ئۆکسیدبوون و لەخۆگرتـەی تایبەتمەنـدی دژەهـەوکردن و برینـی چـڵك کـردووو ڤـایرۆس و شێرپەنجەشە.

•دژە هەوکردن و باداریی جومگە (ڕۆماتیزم)ەو میزڕەوێنکارەو تـوخمی تایبـەتی تێدایـە بـۆ نەرمکردنەوەی ڕیخۆڵـەکان، سـەرباری بـەکارهێنانی بـۆ چارەسـەری نەخۆشـیەکانی (زەحـیری-سکچوون)و تێکچوونەکانی گـەدەو نەخۆشـی پـووك پـژان و کێـشەکانی میـز ناهێڵێـت و گـەدەش نەرمدەکاتەوە.

•گەڵای توو زۆر بەسوودە بۆ چارەسەری نەخۆشی شەکرەو برینـی گـەدە، بـەجۆرێك گـەڵای توو لەئاوی کوڵدا دەکوڵێندرێت و دواتر لەبری ئەنسۆلین و دەرمانەکانی تر دەخورێتەوە.

گـواڤا:

●سەرمابردن (لەرز) ناهێڵێت و پێبەخشەری بەرگری دژە لەرزداگرتنی منداڵ و چارەسـەری کۆکەشە.

●توخمێکی پزیشکی گرتۆکەو چارەسەریشە بۆ برینەکان و ژانی ددان.

●توێکڵی درەختی گواڤا بۆ پێستە خۆشکردن و لەکەرەستەی ڕەنگکردنیشدا بەکاردێت.

●لەش لەمەترسی شێرپەنجەو نەخۆشیەکانی دڵ دەپارێزێت.

●ئەوانەی توشی گووگیری بوونە دەتوانن بەکاری بهێنن.

●لەسەرەتای تەمەنی باڵغبوون و لەکاتی سکپڕی ئافرەتیشدا بەکەڵکە.

●لەبـەری گواڤـادا ڕێـژەی شـەکر زۆر کەمـە، ئەمـەش وای لـێ کـردووە لەهـەموو جـۆرە میوەکانی تر بۆ ئەوکەسانە شیاوتر بێت کەنەخۆشی شەکرەیان هەیە.

هـەنـجیر:

●کارایە بۆ چالاککردنی کۆئەندامی هەرس.

●یارمەتیدەرە بۆ کەمکردنەوەی مەترسی دووچاربوون بەهەندێك جۆری شێرپەنجە.

●لەخۆگرتەی دژە نەخۆشی شێرپەنجەی کۆڵۆنە.

●یارمەتی کەمبوونەوەی ڕێژەی کۆرسترۆڵی خوێن دەدات.

●زۆرگرنگە بۆ کەمکردنەوەی مەترسیەکانی جەڵتەی دڵ.

●یارمەتیدەرە بۆ خاوکردنەوەی کاریگەری ئەو توخمانەی زیانیان هەیە بۆلەش.

●بەخۆراکێکی نمونەیی دادەنرێت بۆئەوکەسانەی کەدەیانەوێت کێشیان دابەزێنن.

●وەکو پاکژکەرەوەیەکی بەکتریا کوژ وایە.

●بـەکاردێت وەکـو چارەسـەرێکی هێزبـەخش و وزەپێـدەر بـۆ ئـەو کەسـانەی دووچـاری نەخۆشی درێژخایەن بوونەتەوەو دەیانەوێت تەندروستیان بۆ بگێڕدرێتەوە.

●دەچێتە نێو چارەسەری ڕەبو (بەرهەنگ)و خوریان و سەرمابردنەوە.

●دژە نەخۆشی قۆڵۆن و چارەسەری گوگیریشە.

●نەرمکەرەوەی پێست و زیپکە لابەریشە، بەشێوەیەکی کاتیش پرچی پیر تازەدەکاتەوە.

●کێـشەکانی ڕشـانەوەو هەڵامـەت ناهێڵێـت و کاریگەریـشیان لەسـەر لـووت و قـورگ کەمدەکاتەوە.

●نیونمەکی هەنجیر بەکاردێت بۆ چارەسەری هەوکردنی کەپوو و ئاوسانی دەم و نەخۆشیەکانی ددان و هیتریش.

●جگەر بەهێزدەکات و چالاکیشی بۆ دەگێڕێتەوەو ئاوسانی سپڵیش کەمدەکات.

●نەخۆشیەکانی سوورێ خوێن و خوێنبەرەکان ناهێڵێت، بەتایبەت چارەسەری مایەسیریشە، دەخورێت، وەکو نیونمەکیش بەکاردێت.

●میز دەڕەوێنێتەوەو بەردو لمیش ورد دەکات.

●نەخۆشیەکانی جومگە چارەدەکات و کاراشە بۆ دەردانی خوێیەکانی یۆریك ئەسید لەلەش، ئەمەش لەڕێگەی میزو ئارەقەوە ئەنجام دەدات، ئێشەکانی جومگەش ناهێڵێت .

●نەخۆشییە دەروونیەکان چارەسەردەکات، یارمەتی هێوربوونەوەی دەمار دەدات، هەموو چەشنە خەمۆکی و ترس و شێواندن و دڵەڕاوکێیەك دەرەوێنێتەوەو نایهێڵێت.

خورما:

●یارمەتی چارەسەری نەخۆشی ئەنیما (کەم خوێنی) دەدات بەهۆی تیابوی کانزای ئاسنەوە.

●نەخۆشیەکانی دڵ چارەسەرە بەهۆی لەخۆگرتنی توخمی ئاسنەوە.

●بەهۆی تیابووی ڕێژەیەکی بەرزی شەکری میوە فرکتۆزەوە چارەسەری گوگیرییە.

●هەڵگری تایبەتمەندی دژە هەستیارییە بەهۆی لەخۆگرتەیی بۆ توخمی زنکەوە.

●بەکەڵکە بۆ وەستانی خوێن بەربوون لەکاتی سکپڕیدا بەهۆی تیابووی ڤیتامین K و تانان کەماددەیەکی گیردەرە.

●ترشی و سوتان چارەدەکات بەهۆی لەخۆگرتەیی بۆ خوێیە تفتەکانەوە.

●سەریەشەو سەرسوڕخواردن ناهێڵێت بەهۆی تیابوی توخمی وەکو کارۆتینەوە.

●یارمەتی بنبڕکردنی خانە شێرپەنجەییەکان دەدات بۆ گەشەکردن و بڵاوبوونەوە چونکە تیابوی مەگنسیۆم و کالسیۆمە.

●ئاردی خورمای وشککراوە بەتێکەڵی ناوکی هاڕدراوی یارمەتی چارەسەری نەخۆشی هەناسەتوندی هەستیار(بەرهەنگ) و هەناسە توندی ئاسایش دەدات.

کـالـەك:

●بەسودە بۆ دابەزاندنی گوشاری بەرزی خوێنی و کەمکردنەوەی توندی نەخۆشیە پێستیەکان.

●پێبەخشی پێداویستی ئاوو ڤیتامین و کانزاکانە بۆ لەشی مرۆڤ بەدرێژایی ئەو ڕۆژەی دەیخۆات، بەتایبەت لەڕۆژانی هاوینی گەرمدا.

●یارمەتی ڕەوان بوونەوەی میز و پاکژکردنەوەی خوێن دەدات، چارەسەری نەخۆشیەکانی گورچیلەو جومگەژانیشە.

●یارمەتی نەهێشتنی پەڵەو بەڵەکی و کرێش دەدات.

●هۆکارە بۆ دووچار نەبوون بەتێکچوون یان جەڵتەی دڵ.

●بەرگری لەش باڵادەکات و ڕێگری شەوکوێریشە.

●یارمەتی کۆئەندامی بەرگری دەدات بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی پیس بوون و ڤایرۆسەکان.

●یارمەتی لەش دەدات بۆ دژایەتی کردنی خەمۆکی و دڵەڕاوکێ و ترس.

●تینوێتی نامێڵێت و پلەی گەرمی بەرزی لەشیش نزم دەکاتەوە، بەتایبەت لەکاتی نەخۆش کەوتندا.

مـۆز:

●یادگەو مێشك چالاك دەكات گەشە بەبیرۆكەو ژیریش دەدات.

●بەسودە بۆ ئەوکەسانەی پشت بەبەهێزی بازوو دەبەستن چونکە ماسولکەکان بەهێزدەکات و توانایی پێدەبەخشێتەوە.

●بەئاسانی هەرس دەبێت و بەسودیشە بۆ گەشەی منداڵ.

●چارەیەکی بەسوودە بۆ نەخۆشیی برینی گەدەو هەوکردنی ڕیخۆڵە.

●بەهێزکاری ئێسك و نینۆکەکانە.

●دژە ڕۆماتیزم و هەوکردنی دەمارەکانە.

●گورچیلە بەهێزو چالاك دەکات.

●گەڵاکانی مۆز وەکو ماسکی سارد بۆ چارەسەری سوتانەوەو برین بەکاردێت.

●چارەسەری نەخۆشیەکانی جومگەیە.

●چارەسەری ئەنیمیا(کەم خوێنی) یە.

●مەترسییەکانی بەرزبوونەوەی گوشاری خوێن کەمدەکاتەوە پووچە لەڕێن و کۆلسترۆڵ.

●وات لێدەکات هەست بەدڵخۆشی بکەیت.

●چارەسەری ئەسکەربووت (پووك پژان)و نەخۆشی جومگەژانە.

تـــرێ:

●پارمەتی چالاکبوونەوەی جگەرو بەباش ئەنجامدانی کارەکانی دەدات، لەگەڵ گونجاوی دەردانەکانی زراو بەشێوەیەکی رێکوپێك.

●ترشی فۆلیك لەخوێندا کەمدەکاتەوە کە ڕێ دەچێتە نێو جومگەکان و لاتەنیشتیەوەو دەبێتە هۆی ئازارو دواتریش بەنەخۆشی جومگەژان دەناسرێتەوە.

●یارمەتی چارەبوونی نەخۆشی زهایمەر دەدات و هۆکاری کەم دووچاربوونە بەخەڵەفاوی.

●هۆکارە بۆ چارەسەری نەخۆشی فشۆڵی ئێسك.

●یارمەتی دەرە بۆ دەردانی بەڵغەم و کەمکردنەوەی توندی قۆخە یان کۆکە ڕەشە.

●پاراستن لەئازاری پووك و کەمکردنەوەی داکەوتنی ددان.

●ژەهرەکان دەردەداتە دەرەوەو وزەبەخشیشە.

●ماسکی ئاوگیراوی ترێی نوێ بەکاردێت بۆ بەهێزکردنی پێست و توندکردنی و دژە چرچ بوونیشە، بۆئەمەش دەبێت ترێکە بگوشرێت و ڕاستەوخۆ لەڕووخساری هەڵسوێت و بۆماوەی پازدە خولەك پێوەی بهێڵیتەوە، دواتریش بەئاوی ئاسایی ڕووخسارت بشۆ.

●باشترین دەرمانە بۆ نەهێشتنی تێکچوون و خەوشیەکانی جەستەو دەروونی.

●چالاکی دەگێڕێتەوە بۆ ئەو کەسانەی کەم خوێنن.

●لەکاتی بوونی هەوکردنی گورچیلەدا ئەوا گورچیلە پاکژدەکاتەوە.

●ترێ منداڵ و پێگەیەرمێان لەهەلاّمەت و سەرما دەپارێزێت.

سێـو:

●ددان دەشوات و پووکیش بەهێزدەکات.

●تێکڕاکانی کۆلسترۆڵ لەلەشەدا کەمدەکاتەوە.

●ژەهرەکان لەلەشی مرۆڤ توڕدەداتە دەرێ.

●مرۆڤ دەپارێزێت لەدووچاربوون بەگوگیری.

●تینوێتی دادەمرکێنێتەوە.

●بەکەڵکە بۆ دۆخەکانی نەخۆشیە هەوییەکان.

●بەسودە بۆ جگەرو هەردوو گورچیلەو میزەڵدانیش.

●یارمەتی جێگیربوونی شەکرەی خوێن دەدات.

•هۆکارە بۆ وردکردنی بەردەکانی زراو.

•مێشك بەهێزدەکات و دڵ و گەدەش کارادەکات، هەرس ئاسان دەکات، بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی جومگەش بەکەڵکە.

قۆخ:

•کەمکردنەوەی گوگیری چونکە لەخۆگرتەی برێکی زۆری ریشاڵە.

•لەنەخۆشیەکانی دڵ دەمان پارێزێت و بڕی کۆلسترۆڵیش کەم دەکاتەوە.

•یارمەتی چالاککردنی گەدەو باشترکردنی هەرس دەدات.

•یارمەتی لەش دەدات بۆ هەڵمژینی کالسیۆم بۆ پاراستنی ئێسکەکان بەبەهێزی.

•گوڵ و گەڵاکانی وەکو ئارام بەخش وان.

•قۆخ نەرمکارەوەیەکی نایابەو یارمەتی نەرمکردنەوەی کەناڵی هەرس و چالاککردنی دەردانی زراو دەدات.

•وەکو ڕووەکێکی پزیشکی بۆ نەهێشتنی کرم و چارەسەری هەوکردنی پێست و تەنگەهەناسەیی و نەخۆشی جومگەش بەکاردێت.

•ئەزمون سەلماندویەتی کەقۆخ زۆر کارایە بۆ نەهێشتنی کۆکەڕەشەو تەنگەهەناسەیی و کێشەکانی گورچیلەو هەوکردنی میسڵدان و نەهێشتنی بەردی میزەڵدان و میزی خوێناویش ناهێڵێت.

شەمامك - کاڵەکە بۆن:

•یارمەتی نەهێشتنی ژەهرو پاشماوەکانی نێو لەش دەدات.

•باشتر وایە بخورێت، لەلایەن ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە، بەهۆی کەمی لەخۆگرتەی شەکر.

•لەخۆگرتەی توخمی دژە ئۆکسیدبوونە.

•پارێزەری مرۆڤە لەدووچاربوونی بەهەندێك جۆری نەخۆشی شێرپەنجەو نەخۆشیەکانی دڵ و خوێنبەرەکان.

•وا لەپێست دەکات بەباشترین شێوە بەرگەی خۆر بگرێت.

•یارمەتی نەهێشتنی ژەهرو پاشماوەکانی نێو لەش دەدات.

●ئەگەر لەقاوەڵتیدا بخورێت ئەوا باشترین چارەسەرە بۆ گوگیری یان قەبزی(الأمساك).

●کەرتە شەمامکەکان گەر بخرێنە سەر پێستی چرچ بوو ئەوا جوانی و نەرمی و ڕەونەقی پێدەبەخشێت.

●بەکەڵکە بۆ چارەسەری هەوی پێست و سودیشی لێوەردەگیرێت بۆ جوانکاری، چارەسەری ئاوسانی پێستیشە.

●ئاوی شەمامك بەکەڵکە بۆ نەهێشتنی پەڵەو ماڵەی سەر ڕووخسار.

●خوێن پاکژدەکاتەوەو یارمەتی چارەسەری نەخۆشیەکانی گورچیلەو جومگە دەدات و دژە مایەسیریشە.

●یارمەتی چاوەکان دەدات بۆ بینین بەسروشتی لەتاریکیدا.

●شەمامك لەباشترین میوەکانی دژە قەڵەوی و کەمکەرەوەی گوشاری بەرزی خوێنیشە.

هەنار:

●چینەسپییەکانی لەتە هەنارەکان لەخۆگرتنەی تایبەتمەندی گرتۆکی و دژە ترشانەو یارمەتی نەهێشتنی برینی گەدەو برینی دوانزەگرێش دەدات.

●بەهێزکاری گەدەیەو ڕشانەوە ناهێڵێت و سکچونکەیش دەپچڕێنێت.

●بەسوودە بۆ قورگ و سنگ و سی.

●میز دەڕەوێنێتەوە.

●بەکەڵکە بۆ ئازاری توندی سك.

●ئارام بەخشی ئازارو نەرمکەرەوەی پلەی گەرمیشە بەکەڵکە لەکاتەکانی بوونی تینوێتی توندی وەرزە گەرمەکاندا.

●دژە خوێن پژانە، بەتایبەت خوێن بەربوونی کاتی بوونی مایەسیری و لینجەپەردە.

●گرتۆکە بۆ کاتەکاتی سکچوون.

●ئاوگیراوی هەنار بەکەڵکە بۆ نەهێشتنی سەرئێشەی توندو نەخۆشیەکانی چاوو بەتایبەت کورت بینی ناهێڵێت.

●کولاوی گوڵی هەنار بەسوودە بۆ نەخۆشیەکانی گەپوو.

●بەسوودە بۆ دەردانی کرم و بەتایبەت کرمی پەتینە یان درێژکۆلە (شریتی- کرمە تاقانە).

●بەسوودە بۆ کاتی سەرماو هەڵڕشانەوەو چارەسەری نەخۆشیەکانی پێست و گەڕییە.

●بەکەڵکە بۆ پاراستن لەلاوازیەکانی ڕەقبوونی دەماری هۆکار بۆ دەرکەوتنی جەڵتەی مێشك و نەخۆشیەکانی خەڵەفاوی.

●کۆلسترۆڵی خراپ کەمتر هەستیار دەکات بەتۆکساندن.

●کەمکەرەوەی دروستبوونی بەردی گورچیلەیە.

●دژەخاوبوونەوەی دەمارییەو نەهێشتەری ئاوسانە لەلینجە پەردەدا.

شیلك:

●دژە شێرپەنجەیە.

●خاوەنی تایبەتمەندی پارێزەرو نوێکەرەوەی چالاکیەکانە بەهۆی تیابوی خوێ و ڤیتامینەکانەوە، بەکەڵکە بۆ ئەو کەسانەی دووچاری هەوکردنی جومگەو چڵکی سی بوونەتەوە.

●لەکاتەکانی بوونی کەم خوێنیدا بەکەڵکە.

●کولاوی ئەم بەرهەمە بەوشکی وەکو توخمێکی گەرمی دابەزێن و لم دەرکەرەدەرەوە لەزراوو گورچیلە وایە، لەبارەکانی بوونی نەخۆشی جومگەژانیشدا بەکاردێت.

●کولاوی گەڵاکانی گوشاری خوێن نزم دەکاتەوە لەڕێگەی فراوانکردنی مولولەکانی خوێنەوە.

●یارمەتی باشتر هەرس بوون دەدات.

●خۆراکێکی نەرمکەرو پاکژکەرو مەڵحەم ئاساشە.

●دەردانەکانی زراو ڕێکدەخات و ڤایرۆسەکانیش دەکوژێت.

●ئاوگیراوی شیلك بەکەڵکە بۆ نەهێشتنی زیپکەو قنچکەو ڕەنگی هەڵزریا، هەروەك چۆن لەکاتەکانی بوونی هەموو چەشنە هەوکردنێکدا بەسوودە.

●یارمەتی بەهێزتربوونی کۆئەندامی بەرگری لەش دەدات، بەسودیشە بۆ کۆئەندامی دەمارو ئارامکەرەوەی ئازاریشە.

●ئەوەی کێشەی ددان زەرد هەڵگەڕانی هەیە باشتر وایە ئاوگیراوی شیلك بەبەردەوامی بخواتەوە چونکە باشترینە بۆ سپیکردنەوەی ددان و جوانکردنەوەی.

●ئەو کەسانەی خاوەنی پێستێکی چەورن، شیلك بەکەڵکە بۆ دروستکردنی ماسکی ڕووخسار لەشێوەی پاکژکەرەوە، خۆراك پێدەرێکی باشی پێستیشە.

هەرمێ:

●چارەسەری نەخۆشیەکانی گورچیلەیە.

●هەرسکارو هێورکەرەوەی گەدەیە.

●کاردەکات بۆ بونیاتنانی خانەکان و نوێکردنەوەیان.

●لابەری کێشەکانی نەخۆشی دڵ و گورچیلەو جگەرە.

●خۆراك پێدەرو ئارامکارەوەو نەرمکارە، بەسوودیشە بۆ گەدەو ریخۆڵە.

●بەکەڵکە بۆ چارەسەری تێکچوونەکانی بۆری میز، بەتایبەت لەکاتەکانی بوونی هەوکردنی میسڵداندا.

●چارەسەرە بۆ رۆماتیزم، پەرکەم، هەوکردنی جومگە، لەش خاو داگەڕان، مێشك لاوازبوون، کەم خوێنی و سیلیش.

●یارمەتی نزمبوونەوەی گوشاری خوێنی بەرز دەدات.

مانگوا:

●بەکاردێت بۆ گرتنەوەی خوێنبڕان و بەهێزکردنی دڵ و چالاککردنی مێشك.

●بەکەڵکە بۆ بارەکانی دووچاربوون بەکەم خوێنی بەهۆی لەخۆگرتەی بڕێکی باشی ئاسنەوە.

●ئەو برە پۆتاسیۆم و مەگنسیۆمەی کەتیایەتی بەکەڵکە بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی گرژبوونەوەی ماسولکەو نەهێشتنی دڵەڕاوکێ.

●یارمەتی هێوربوونەوەی گەدە دەدات.

●خۆراکێکی نمونەییە بۆ مێشك. بۆ باشترین چڕ بیرکردنەوەو یادگەش بەکەڵکە.

●چارەسەری کۆڵۆنی دەماری و گوگیریی (قەبزی)ە.

قەیسی:

●بەری قەیسی بەکارە لەدژی ڤایرۆسە زیانارییەکان و بەهێزکاری لینجە پەردەشە.

●رۆنی قەیسی سەرچاوەیەکی پڕ لەڤیتامین (ئی)یە، بەکاریشە بۆ نەرمکردنەوەی پێست و رێگرتن لەدروستبوونی هێڵەکانی سەر پێست لەقۆناغی پیربووندا.

●خواردنی ٣ بۆ ٦ دانە بەرهەمی قەیسی بەرۆژانە یارمەتی دووچار نەبوونت دەدات بۆ

هەلامەت و تەنگەهەناسەیی باو.

●یارمەتی باشتربوونی بینین دەدات، هێزی جەستەی دژە نەخۆشیش بالا دەکات بەهۆی تیابووی ڤیتامین(ئەی)یەوە بەرێژەیەکی بەرز.

●زۆر بەسوودە بۆ کەم خوێنان، هەروەها دەمارو دەمارە خوێنهێنەرو خانەکانی جەستە بەهێزکاریشە، حەزی خۆراك خواردن دەبەخشێت و دژە گوگیری و ئارامکەرەوەی دەمارەو ئارەق نەهێشتەریشە.

●یارمەتی نەهێلانی نەخۆشیەکانی پێست و زیپکەش دەدات.

●قەیسی تیابووی چەندین پێکهاتەی کارایە بۆ نەهێشتنی چرچی و کشان و درزبردنی پێست، ئەمەش لەرێگەی هارین وشێلاندن و پیاهەڵسوینی قەیسیەوە بۆ ڕووخسار دەبێت.

●رێژەی کۆلسترۆڵ لەنێو خوێنی جەستەدا نزم دەکاتەوە، لەنەخۆشیەکانی دڵ و خوێنبەرەکانیش دەمانپارێزێت.

●قەیسی نوێ دژە سکچوونە، بەلام وشککراوە نەرمکەرەوەی گەدەیە.

کێوی:

●دژە هەوکردنی شانەکانی لەشە.

●ڕزگارکارە لەدووچاربوون بەدۆخی توند هەڵڕشانەوە.

●توانای خوودی جەستە بۆ بەرگری سروشتی زیادتر دەکات، بەو مانایەی چالاککاری بەرگری سروشتییە لای مرۆڤ.

●نەهێشتەری تێکچوونەکانی سوڕی خوێنە.

●چالاککاری خانەو خانەکانی دەمارییە.

●یارمەتی چاکبوونەوە لەنەخۆشی کەم خوێنی دەدات.

●یارمەتی چالاکبوونی مرۆڤ دەدات بۆ ڕزگاربوون لەلاوازبوونی گشتی جەستە.

●یارمەتی کرداری هەرس کردن دەدات.

●نەرمکەرەوەی گەدەیە.

●هۆکارە بۆ کەمکردنەوەی تێکڕای کۆلسترۆڵ لەخوێندا.

پرتەقاڵ

●پارمەتی زیادبوونی بەرگری لەش دەدات، لەگەڵ بەرزکردنەوەی توانای بەرگری دژە نەخۆشی.

●هەروەها پرتەقاڵ بەکەڵکە بۆ چالاککردنی سوڕی خوێن.

●پرتەقاڵ کاردەکات بۆ زیاترکردنی هەڵمژینی ئاسن، ئەمەش دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی تێکڕای بوونی ئاسن لەخوێندا و لای خۆشیەوە کار بۆ چالاکبوون و زیندەییەتی لەش دەکات.

●پرتەقاڵ زۆر بەکەڵکە وەکو چارەسەرێکی کارا بۆ دۆخی پشانەوەو هەڵامەت.

●پرتەقاڵ بەسوودە بۆ سنگ و کۆکە، لەهەمانکاتدا ئارەزوو بەخشی خۆراك خواردنە.

●شەربەتی پرتەقاڵ بەکەڵکە بۆ بالاٌکردنی کارەکانی کۆئەندامی هەرس، بەجۆرێك بەوهەرسی چارەدەکات و کۆئەندامی هەرسیش کارادەکات، پارمەتی دەریشە بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی هەڵقولاٌن و زیادبوونی گوشێنەرەکانی هەرس.

●پرتەقاڵ ئێسکەکان بەهێزدەکات، بەشدارە لەکرداری بونیاتنانی ئێسقانی لەشدا، ئەمەش بەهۆی تیابووی رێژەیەکی بەرزی کالسیۆمەوەیە.

●پرتەقاڵ لەخۆگرتەی ریشاڵە، کە رۆڵێکی باشی دەبێت بۆ سنوردانان بۆ گوگیری.

●هەروەها شەربەتی پرتەقاڵ بەباشترین ئەو گوشراوانە دادەنرێت کەپاش ئەنجامدانی مەشق یان چالاکی بزوتی بەکاردێت، ئەمەش بەهۆی تیابووی رێژەیەکی بەرزی کانزاو توخمی نیشاستەیی و ڤیتامینەکانەوەیە.

●پرتەقاڵ میوەیەکی پڕ لەئاوی دڵۆپێنەدراوو شەکرو ڤیتامین Cو خوێ تفتەکانیشە کەپارمەتی بەگەنجی مانەوەی خانەکانی لەش دەدات.

●پرتەقاڵ دژە بەئۆکسیدبوونە، بەهۆی لەخۆگرتنی توخمی(Bioflavanoid)بیۆفلاڤۆنیدەوە کە لەش لەنیشانەکانی شێرپەنجە پاکژدەکاتەوە.

●هەروەها لەخۆگرتەی توخمە تفتەکانە کەبەسوودە تەنانەت لەباری برینداربوونی گەدەشدا چونکە ترشەکەی دەگۆڕێت بۆ شەکری تفت لەکاتی هەرسدا.

●پرتاقاڵ لەخۆگرتەی توخمە خۆراکیەکانە لەشەکرو ئاسن و فوسفۆرو ڤیتامینەکانی (B٢،B١)، دەوڵەمەندیشە بە ڤیتامین (ب) کە پارمەتی جێگیربوونی بە کلس بوون دەدات لەئێسکدا.

●چالاکی بەخش و بوژێنەرەوەیە لەدژی نەخۆشیەکانی سنگ و لەرزداگرتن.

•بەرو گەڵاکانی دەوڵەمەندە بەتوخمی بەکتین کەدابەزینەری ڕێژەی کۆلیسترۆڵە لەخوێندا، هەروەها ماددەی توخمی نیوفلاتونیدزیشی تێدایە کەڕێگە بەخەستبوونەوەی خوێن نادات لەسەر دیواری مولولە خوێنبەرەکان و یارمەتی ئاسان هاتوچۆکردنی خوێنیش دەدات لەگەڵ کەمبوونەوەی ڕوودانی خوێن بەستن و دواتریش جەڵتە.

•ئاوگیراوی پرتەقاڵ یارمەتی نزمبوونەوەی گوشاری خوێن دەدات، لەگەڵ کەمبوونەوەی جوڵەی ماسولکەکانی ڕیخۆڵەو پزدانی ئافرەتدا، دەهەرەمێنرێت لەدۆخەکانی بەرزبوونەوەی گوشاری خوێن و سکچوون و زاندا بەکاربهێندرێت.

•پرتەقاڵ بەسوودە بۆ ئێسک، بەجۆرێك یارمەتی پتەوبوونی دەدات، ئەمەش بەهۆی بوونی ڕێژەیەکی باڵای کالسیۆمەوەیە، هەروەها پرتەقاڵ لەخۆگرتەی ڕیشاڵەکانە، بەکارهێنانی دەبێتە هۆی پێکهێنانی هێزێکی جەستەیی گەورەو دژە نەخۆشی، سەرباری چوونەوەیەکی کونیلە بەرفراوانەکانیش.

لیمۆ

•هەموو چەشنە ڤیتامینێکی تێدا دەستەبەرە، بەمەش ڕۆڵێکی باڵادەبینێت لەهاوسەنگکردنی دەماری و خۆراك پێدانیدا، لەشێوەی ڤیتامین ئەی هەبوو لەناوکی لیمۆو لەئاوگیراوی تازەیدا، هەروەها ڤیتامین جی و بیش دوو توخمی کاران بۆ پاراستنی مولولەکان.

•بەهۆی زۆری جۆری ئەو ڤیتامینانەی کە لەلیمۆدا هەن، هەریەکەشیان خاوەنی تایبەتمەندیەکی کارای دژە نەخۆشین، ئەوا بەبەکارهێنانی لیمۆ دەتوانیت خۆت لەچەندین نەخۆشی دووربخەیتەوە، لەشێوەی، تیابووی ڤیتامین (ج یان سی)، کە بەچالاکی بەخشێکی دژە دەرپۆقین و دژە ڤایرۆس دەناسرێتەوە، هەروەها ڤیتامین ئەی تێدایە کەجوانی و ڕەونەقی بەپێست دەبەخشێت و خانەکانی بەهێزدەکات و چالاکیشی پێدەبەخشێت، بەڵام ڤیتامین بی دژە هەوکردنی دەمارییە.

•هەروەها تیابووی کالسیۆمی بەهێزکاری ئێسک و دژە فشۆڵبوونە.

•بەڵام ترشی لیمۆ پاکژکەرەوەو دژە ڤایرۆس و خوێن لەژەهر پاڵێوەریشە.

•لەکاتێکدا فوسفۆر چالاککاری یادگەو بەهێزکاری ئێسکیشە.

•پۆتاسیۆمیش گرنگە بۆ ڕاگرتنی هاوسەنگی بایۆلۆجی و ئاسنی پێکهاتەی خوێن.

•سترین و توخمی کاربۆهیدرات و شەکریشی تێدایە کە بەبەهێزکاری دیوارەکانی مولولەی

خوێن دادەنرێت، هەروەك چۆن بوژانەوەو زیندەییەتیش بەجەستە دەبەخشێت.

●دژە هەلامەت، ئەنفلۆنزایە، دەرکاری بەلغەمە، دژە هەوکردنی قورگ و ئالوەکان و خوێن بژانە، دەرکاری ژەهرەکانە لەلەش و سەرئێشەش ناهێلێت.

●کرمەکان دەردەکاتە دەرەوە، نیهەرمێەکانی گورچیلەش فرێ دەداتە دەرێ، هەوی جومگەکان ناهێلێ، رەقبوونی خوێنبەرەکان تیادەبات.

●بۆ نەهێشتنی بۆنی دەمی ناخۆش، لەگەڵ رێگرتن لەدروستبوونی کەرووی پەنجەکانی پێ دا بەکەڵکە.

●بۆ وەستاندنی کەوتنی پرچ و چارەسەری پێستی سەری چەور، پەلەو ماڵەتەرەکانی نینۆکەکان و زبری دەستەکانیش بەکەڵکە، ئەمەش لەرێگەی تێهەڵسوینیەوە دەبێت لەناوچە دووچارەکەی جەستەوە.

●رۆڵێکی باشی هەیە بۆ سنوورداتان بۆ گوگیراوی، دژە سەرمابردنیشە.

لیمۆی بەهەشت- گریپ فرۆت

لیمۆی بەهەشتی هندی(کریپ فرۆت) بەسوودە بۆ پاراستنی پووك و چارەسەری نەخۆشیەکانیشیەتی، بەکاربردنی دوو لیمۆی هندی بەرۆژانە خوێن بژانی پووك کەمدەکاتەوە لای ئەو کەسانەی دووچاری پووك بژان هاتوونەتەوە، لێکۆڵەرانیش تایبەتمەندییە گرنگەکانی ئەم میوەیە دوورپات دەکەنەوە بەهۆی لەخۆگرتنی ڤیتامین(سی)یەوە...ئەم ڤیتامینەش بەوە ناسراوە کەیارمەتی دەرە بۆ نەهێشتن و سارێژکردنی خێرای برین.

ئەناناس - پاینەپڵ

●قاژێك لەئەناناس یارمەتی کەمبوونەوەی وشك هەلگەڕان و ئازاری قورگ دەدات، کەبەیەکەمین دەرکەوتەکانی سەرمابردن و هەلامەت دادەنرێت، بۆیە ئامۆژگاری خواردنی ئەناناس دەکرێت لەوەرزی زستان و بەتایبەت بۆ خۆپاراستن لەسەرمابردن.

●ئەناناسی لەقوتونراو پڕە لەتوخمی خۆراکی وەکو ڤیتامین سی، بەلام هەندێك توخمی دیکەی لەدەست دەدات، بۆیە باشتر وایە پێش لەقوتونانی بخورێت.

●لەکاتی دەرکەوتنی ئامازە سەرەتاییەکانی سەرمابردندا دەبێت رۆژی سێ جار یەك پەرداخ و نیو لەئەناناس بخورێتەوە.

●ئەناناس لەمیوە باشترینەکانە لەڕووی خۆراکیەوە، بەتێڕوانین لەوەی تیایەتی لەبڕێکی گەورەی توخمی شەکری، سەرباری دەوڵەمەندی بەتوخمە خۆراکیە بەسودەکانی لەش.

●ئەناناس بەسانایی هەرس دەکرێت، پارمەتی دەریشە بۆ ئاسانکردنی هەرساندنی خۆراکەکانی تر بەهۆی دەوڵەمەندی بەو ئەنزیمانەی کەیارمەتی پرۆسەی هەرس دەدەن، هەروەها ئەناناس پێست بەهێزکارو جوانی پێبەخشیەتی، دژە هەستیاری لوتیشە.

گێلاس

لەو میوانەیە کەیارمەتی ڕەوانبوونی میز دەدات، ئەمەش بەهۆی تیابووی بڕێکی باشی ئاوو پۆتاسیۆمەوەیە، هەروەها لەخۆگرتەی سوربیتولیشە کەشەکرێکی کهولی بنچینە ڕووەکییە، هەمدیس دەوڵەمەندیشە بەکانزاکان، بەشدارە لەڕێکخستنی هاوسەنگی لەناوەندی نێوخۆی جەستەدا.

گێلاس ڤیتامینەکان بەلەش دەبەخشێت بەتایبەت ڤیتامین(بی) یان ترشی فۆلیك.
لەتایبەتمەندیەکانی: پاکژکەرەوەی خوێن و چالاکی بەخشی ماسولکەو دەمارەکانە، نەرمکارو ڕەوێنەرو میزپێکەرێکی باشیشە، بەکەڵکە بۆ ڕەقنەبوونی خوێنبەرەکان و دژەقەڵەوی و هەوکردنی جومگەکان و بەردی زراوو میسڵدان و گورگیری و بەدهەرسیشە، باشتر وایە ئەوگێلاسانە بخورێن کەبریقەیان دێت، بەهیچ شێوەیەك ئەو گێلاسانەی پەڵەی قاوەییان لەسەر دەرکەوتووە نابێت بخورێن.

●گێلاس میوەیەکی دەوڵەمەند بەخوێ کانزاییەکانی تینوێتی شکێن و چالاککارەوەی گورچیلەکانە، لەوسەرچاوە سروشتیانەشە کەبڕێکی زۆر لەپۆتاسیۆم و وزە دەبەخشێتە لەش، بەجۆرێك تەنیا یەك دانە گێلاس لەخۆگرتەی چوار کالۆری گەرمییە.

کاڵەکی بۆنخۆش - شەمامك

لەبەرئەوەی شەمامە لەسەرچاوەو توخمە سەرەکیەکانی پڕلەڤیتامین (سی و ئەی)یە، سەرباری لەخۆگرتنی چەندین دژە ئۆکسیدکارو پۆتاسیۆم و ڕیشاڵەکان و چەندین ڤیتامینی دیکە، هەربۆیە خواردنی یارمەتی بەرزکردنەوەی ئاستی تەندروستی جەستە دەدات.

بەڵام دەبێت هۆشیاربین لەو بەکتریایەی کەلەتوێکڵی شەمامکدا دروست دەبێت کەزۆرجار دەبێتە هۆی نەخۆشکەوتنی ڕیخۆڵەکان، بۆیە پاکژکردنەوەی پێش کەرتکردن و خواردنی کارێکی پێویستە.

●لەلایەکی ترەوە، میوەی شەمامك بەفیقیە(میوە) سەلامەتەکان دادەنرێت چونکە هۆکار نییە بۆ دووچاربوون بەهیچ جۆرە هەستیارییەك.

●هەروەها ڕێژەی توخمی ئۆکسالیتی هۆکار بۆ دروستکردنی بەردی گورچیلەو زراوی تێدا کەمە، هەروەها ماددەی بیورین یان ئەو مادانەشی کەپێویستن بۆ کاراکردنی ڕژێنی چەقالەیی تێیدا دەستەبەرن بەبێ وروژاندنی.

گـواڤـا

گواڤا لەگرنگترین میوەکانی ناوچە مامناوەندە گەرمەکانە، بەرزی درەختی گواڤا دەگاتە نزیکەی ٥-١٠م، بەری درەختی گواڤا تۆپ ئاسایە یان هەرمێ شێوەیە.

بەشە بەکەڵکەکانی گواڤا: بەر- گەلا- تۆو- ڕەگەکەی.

ئەو توخمانەی لە گواڤادا هەیە: گواڤا لەخۆگرتەی ئەمانەیە:

●گواڤا لەومیوانەیە بڕێکی زۆرباشی توخمەخۆراکیەکانی تێدایە: بەجۆرێك لەخۆگرتەی ئەمانەیە:

●ڤیتامینەکان: بڕێکی زۆر لە ڤیتامین (ئەی)و ڤیتامین(ج یان سی) (ترشی ئەسکۆربیك)و (بی) تێدایە، لەکاتێکدا گواڤا بەدەوڵەمەندترین سەرچاوەکانی ڤیتامین(ئەی، ب١، ب٢، ج) دادەنرێت.

●لەهەر ١٠٠گرامێك لەگواڤا بەپێی راپۆرتە پزیشکیەکان ١٠ بۆ ٩٧٩ میلیگرام ڤیتامین (ج) تێدایە، توێکڵ و ناوکی دەرەوەی لەخۆگرتەی ڕێژەیەکی بەرزی ڤیتامین جی یەو لەگواڤای سەوزدا بڕی دەستەبەری ڤیتامین جی دەگاتە ترۆپك. توێژینەوەکان روونیان کردۆتەوە کەکرۆکی سووری گواڤا تیابووی بڕێکی زۆرتری ڤیتامین جی یە وەك لەکرۆکی زەرد، لێکۆڵەران ئاماژەی ئەوەشیانداوە کە لەگواڤای سەوزدا ١١٦٠ ملیگرام لەڤیتامین جی دەستەبەر تۆمارکراوە، بەڵام لەوشکەوەبوودا گەیشتۆتە ٤٣٨٥ میلیگرام.

●ڤیتامین(ئەی): ڕێژەی کارۆتین (سەرچاوەی ڤیتامین ئەی) لەکرۆکیدا دەگاتە ٣ملگم/١٠٠گرام ، تێبینی ئەوەش دەکرێت کەناوکرۆکی پەمەیی دەگەڕێتەوە بۆ بوونی ماددەی لیکۆپین کەمادەیەکی ڕەنگ پێبەخشیی تەماتەە، بڕوا وایە دژە شێرپەنجەش بێت.

●لەخۆگرتەی ریشاڵی خۆراکی تەواوەی گرنگ و پێویستە بۆ تەندروستی: لەگرنگترینیان توخمی بەکتینە، گواڤا بەسەرچاوەیەکی سەرەکی بەکتین دادەنرێت، ڕێژەی بەکتین لەکاتی

پێگەیشتنی ئەم میوەیەدا پتردەبێت، بەلاّم بەخێرایی لەگواڤای زۆر پێگەیەرمۆدا نزمدەبێتەوە، رێژەی بەکتین بەگشتی لەگواڤادا دەگاتە ٠،٠٥٪ بۆ ١،٠٨٪ و بەرهەم هێنانی بەکتین لەتوێکڵی گواڤادا زیادترە لەتوێکڵی سوێرەکان.

●ترشە ئەندامیەکانی وەکو ترشی لیمۆو ترشەکانی تر، لە کرۆکی گواڤادا هەن.

●توخمی شەکر: رێژەی شەکر تێیدا دەگاتە ٥ بۆ ٩٪ لەکێشی گواڤادا، ئەو شەکرەمەنیانەشی لەگواڤادا هەن لەسەر شێوەی مسکرۆزو فرکتۆزو گلۆگۆزو ئارابینۆزو مالتۆزن.

●خوێی کانزایی لەگرنگترینیان: کالسیۆم و ئاسن و فوسفۆرو پۆتاسیۆم.

●رێژەیەکی کەم توخمی رۆنی و پرۆتینی تێدایە.

●٢٢ ئاوێتەی فریوە لەتامی گواڤادا هەن، لەگرنگترینیان: ئاوێتەکانی هیدرۆکاربۆناتی تربین و هەندێك لە ئیستارات و کهول و ئالاهیداتەکانیش، سەربای چەندین فینولات.

●توخمی گرتۆك: ئەم تایبەتمەندیە لەگواڤای ناپێگەیەرمۆدا هەیەو دەم دووچاری داخران دەکاتەوە، لەگەڵ زیادبوونی گەشەیدا ئەم تایبەتمەندیە کەم دەبێتەوە.

●رۆنی نەرچیوی بۆن و ترشی رۆنی: لەتۆوەکەیدا بەرێژەی ١٣٪ دەستەبەرە.

سودە خۆراکی و چارەییەکانی گواڤا:

●بەهۆی بوونی برێکی کەمی توخمی شەکرەوە لەگواڤادا ئەوا دووچاربوانی شەکرە دەتوانن بەبێ خەم بیخۆن.

●کولاّوی گەلاّی گواڤا لەچارەسەری کۆکەو لەرزدا بەکاردێت، هەروەها لەخۆگرتەی کۆمەڵێك توخمی تایبەت بە نەهێشتنی سکچوونە، بەتایبەت لای منداڵ.

●جۆرێك لەگواڤا هەن کەقەبارەیان وەکو شیلك وایە، بۆیە پێی دەگوترێت: گواڤاشیلکی، لەهەموو چەشنەکانی تری گواڤای ناسراو بچکۆلانەترەو تامیشی زۆر لەشیلك دەچێت، بەهۆی بۆن و تامخۆشی ئەم چەشنەوە لەچاو جۆرەکانی تری گواڤادا ئەوا زۆرترین بەکارهێنانی هەیە لای کابانەکانی ماڵ و خاوەن چێشتخانەکان، بەتایبەت لەکاتی ئامادەکردنی شیرینی تیابووی گواڤادا.

●دژە نەخۆشی شێرپەنجەیە، ئەمەش دەگەرێتەوە بۆ بوونی توخمی لیکۆبین کە لەکرۆکی گواڤادا دەستەبەرە، رەنگی پەمەیی پێدەبەخشێت.

•بەری گواڤای تازە یان وەکو پارچەی باش هەڵگیراو لەئاویتەی شەکر یان کوڵاو یاوەکو ئاوگیراو یان وەکو خۆشاو یان لەشێوەی ئاردینەی گواڤا یان وەکو ئاوگیراوی شلە دەخورێت و دەخورێتەوە، هەروەها دەتواندرێت رۆنی نەرچیوی تووەکەی وەکو زەلاتە بەکاربهێندرێت، هەروەها دەچێتە نێو پیشەسازی دروستکردنی پەنیرو بۆنی گواڤاو کەچەپیشەوە.

•لەبەرئەوەی گواڤا تامێکی ناوازەی هەیە بەمەش دەبێتە باشترین سەرچاوەکانی خۆراك پێدانی سروشتی و سەرچاوەیەکی بازرگانی بەکتین و رۆنی نەرچیو(زەیت)یشە.

• گوگیریش بەشێوەیەکی گونجاو چارەدەکات، چونکە گواڤا زۆر دەوڵەمەندە بەپیشاڵەکان و پۆتاسیۆم و ئاسنیش، بۆیە لەسەرەتای قۆناغی تازەپێگەیەرەی‌ۆیی و ئافرەتی سکپڕیشدا باشتر وایە بخورێت، گواڤە لەخۆراکە دژە ئۆکسانەکانە، ئەمەش بەهۆی لەخۆگرتنەی توخمی بیکوبینەوەیەو جەستە لەمەترسی شێرپەنجە دەپارێزێت، سەرباری دوورخستنەوەی مرۆڤ لەنەخۆشیەکانی دڵ.

•توێژینەوەیەکی زانستی میسری دووپاتی ئەوەی کردۆتەوە کە: بەری گواڤا بەدەوڵەمەندترین جۆرەکانی میوەی دەوڵەمەند بەڤیتامین (ج) دادەنرێت، تیابووی ئەم ڤیتامینە لەو میوەیەدا دەگاتە ۱۰ هێندەی ئەو بڕەی پرتەقاڵ تیایەتی.

•د.عەبدولعزیز أحمدی شارەزا لەبواری کێڵگە لەناوەندی لێکۆڵینەوەی کەرەمێکاڵی سەر بەشالیارگەی کەرەمێکاڵی میسری لەرۆژنامەی (شەرق ئەوسەت)دا دووپاتی کردەوە کە: توێژینەوەو شیکردنەوە کیمیاییەکان دووپاتی بالآیی بەری گواڤایان کردۆتەوە لەرووی تیابووی رێژەی ڤیتامین(ج یان سی) ی یەوە لەچاو هەموو جۆرە میوەکانی تردا، بەجۆرێك هەست بەوەکراوە کە بۆ هەر ۱۵۵ گرامێك لەگواڤا ۳۳٦،۸ ملیگرام لەڤیتامین جی دەستەبەرە.

•ئەم بڕەش دەکاتە ٤ بۆ ۱۰ ئەوەندی بڕی دەستەبەر لەپرتەقاڵدا، ئەمەش رۆڵێکی بالآی ئەم میوە دەنەخشێنێت لەم بوارەدا، گەر لەبازارەکاندا دەستەبەربێت ئەوا بەکەڵکە بۆ نەهێشتنی سەرمابردنیش.

•بەرزترین رێژەی ئەم ڤیتامینە لە توێکڵی دەرەوەی گواڤادا هەیەو دواتریش توێکڵی ناوەوەی و ئینجا کرۆکی هەناوی.

•نابێت بەهۆی رەقێتیەوە توێکڵەکەی لێی بکەیتەوە، چونکە بەم کارەت بڕێکی زۆری ڤیتامین و کانزاکانی نێو میوەکەت لەدەست دەردەچێت، هەروەها توێژەر باسی لەوەش کردووە کە: ڤیتامین (ئەی) لەبەری گواڤادا بەرێژەی تێکرای ۲۸٤ یەکەی نێودەوڵەتی لەهەر ۱۰۰

گرامێکدا هەیە، ئەم برەش دەکات ٤ هێندەی تیابوی قۆخ و ٣ هێندەی بەری ترێ. ناوکرۆکی گواڤا لەخۆگرتەی ٨٣،٣٪ ی ئاوو ١٦،٦٪ توخمی وشك و ٠،٣٦٪ ڕۆن و ١٪ پرۆتین و ٣،٨٪ ریشاڵ ٦،٨٪ شەکرەمەنی بەگشتی، ١٢٪ توخمی ڕەق، ڕێژەی ترشێتی تێیدا دەگاتە ٨٪ و برێکی باشی توخمی کانزاییشی تێدایە کە دەگاتە ١٧ میلیگرام لەکالسیۆم و ٢٨،٤٪ ملیگرام لەفوسفۆر، ٨٢میلیگرام لەئاسن، ئەمەش بۆهەر ١٠٠ گرامێکی ناوکرۆکی بەرەکەیەتی، هەروەها ڕێژەی شەکرەمەنی لە گواڤادا نزمەو بەمەش گونجاو دەبێت بۆ خواردنی لەلایەن ئەوکەسانەی کەنەخۆشی شەکرەیان هەیە.

●لێکۆڵەر دووپاتی ئەوەشی کردۆتەوە کەسودەکانی تەنیا لەبەرەکەیدا کۆنابێتەوە، بەڵکو سودەکانی درەختەکە بەگشتی لەهەژمارەیەدەرەو تادێت بەکارهێنانی نوێی دەبێت، بەجۆرێك گەڵاکانی لە بۆیەکردنی جلوبەرگدا بەکاردێت پاش تێکەڵاوکردنی گەڵای گواڤاو مانگوا، لەپیشەسازی پێستەخۆشکردنیشدا بەکاردێت.

*****

پرتەقاڵ

پرتەقاڵ شێوەی زۆرە، بەلاّم بەگشتی دووجۆری باوە:

یەکەم: پرتەقاڵی شەکری.

دووەم: پرتەقاڵی ناشەکری یان تیژ.

میوەی پرتەقاڵ لە ترشەمەنیە پڕ لەسوودە تەندروستیەکانەو بەری پرتەقاڵیش بەڕەنگە زەردو سەوزەکەیەوەو بەپلەی ڕەنگی جیاواز دەناسرێتەوە.

ئەو توخمانەی لەپرتەقاڵدا هەن بەم شێوەیەن:

- خوێ کانزاییەکان: گۆگرد، فوسفۆر، کالسیۆم، مس، مەگنسیۆم، پۆتاسیۆم.
- ئاو بەڕێژەی٨٠٪
- ڕۆنەکان بەڕێژەی ٢٪
- ریشاڵ ١٠٪
- ترشە ئەمینیەکان.
- ڤیتامین (ج و بی ١ و بی٢)
- توخمی نیشاستەیی.
- شەکرەمەنی
- ترشی فۆلیك.

سودە خۆراکی و چارەییەکانی پرتەقاڵ:

پرتەقاڵ کار بۆ زیادتربوونی بەرگری لەش و بەرزکردنەوەی ئاستی تەندروستداری و دژە نەخۆشی دەکات، هەروەها پرتەقاڵ سودی بالاّی هەیە بۆ سوڕی خوێن و کاریش دەکات بۆ پترکردنی هەڵمژینی ئاسن، ئەمەش لای خۆیەوە دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی ئاستی ئاسن و یارمەتی دەری چالاکبوون و بوژانەوەی جەستەش دەکات.

هەروەها پرتەقاڵ وەکو چارەسەرێکی کارا وایە لەباری ڕشانەوەو هەلاّمەتدا.

پرتەقاڵ دەچێتە پێکهاتەی سەرەکی دروستکردنی چەندین گیراوەی تایبەت بەکرێمەکانی دەست و شامپۆو ماسکەکانەوە.

لەسادەترین ڕێگەی سوود وەرگرتن لەپرتەقاڵ بریتیە: لەبەکارهێنانی توێکڵی پرتەقاڵ پاش

جیاکردنـەوەی لەناوکرۆکەکـەی و سـاوینی بەدەسـتەکانتدا، ئـاوە هەبووەکـەی نێـو توێکڵەکـە یارمـەتی نەرمکردنـەوەی پێـستی هـەردوو دەست دەدات لەگـەڵ لابردنـی زبرێتـی و قڵێـشەکانی پێست.

پرتەقاڵ بەسوودەو بەهێزکاری ئێسکیشە بەهۆی تیابووی برێکی باشی کالسیۆمەوە، هەروەها پرتەقاڵ لەخۆگرتەی ئەو ریشاڵکانەیە کەرۆڵێکی باڵادەبینن بۆ سنوردانان بۆ توندی قـەبزی یـان گوگیری.

پرتەقاڵ بەسوودە بۆ سنگ و کۆکە، لەهەمان کاتدا وروژێنەرو چالاکی بەخـشی ئـارەزووکردنی خواردنیشە، هەروەها ئاوگیراوی پرتەقاڵ بەسوودە لەکرداری بەرزکردنەوەی ئاسـتی ئەنجامـدانی کارەکانی کۆئەنـدامی هـەرس بـەجۆرێك بەدەمەرسـی چـارەدەکات و کۆئەنـدامی هەرسـیش چـالاك دەکات، یارمەتی بەرزکردنەوەی ئاستی هەڵقولاَن و زیادبوونی توانـای گوشـێنەرەکانی هەرسـیش دەدات.

هـەروەها ئـاوگیراوی پرتـەقاڵ باشـترین خواردنـەوەی گونجـاوی پـاش مەشـق و راهێنانەکانـە ئەمەش بەهۆی لـەخۆگرتنی برێکـی باشـی کـانزاو توخمـە نیشاستەییەکان و ڤیتامینەکانەوەیـە. پرتەقاڵ میوەیەکی پڕ لەئاوی دڵۆپێندراوو شەکرو ڤیتامین (ج یان سی)و خوێی تفتە، کەیارمەتی مانـەوەی گـەنجێتی خانـەکانی لـەش دەدات، دژە ئۆکسیدبوونیـشە بـەهۆی تیـابووی مـاددەی بیوفلاڤۆنید کەلەش لەتوخمە شێرپەنجەییەکان قوتاردەکات، بۆیە باشـتروایە بەنـەخۆش بـدرێت، پرتەقاڵ دەوڵەمەندە بەریشاڵی سروشتی، تامێکی زۆر خۆشی هەیە، پرتەقاڵ هەن شیرینن هەشە نیمچە شیرین و هەشە ترش، لەخۆگرتەی توخمی تفتـەو تەنانـەت لـەباری بـوونی برینـی گـەدەدا بەکەڵکە چونکە ترشەکەی لەکاتی هەرسکردندا دەگۆرێت بۆ تفت و شەربەتەکەشی بەتام و چێژو وزەبەخشە گەر راستەوخۆ پاش گوشاردنی بەبێ پەلەکردن بخورێتەوە.

پرتەقاڵ بۆدروستکردنی مەڵحەمیش گرنگ و بەکارە، بەم جۆرە: پرتـەقاڵێك بگوشـەو ١٠گـرام لەچەوری دارکریتە بەشێوازی حەمام مەریەمی لەدوو کەوچـکی گـەورەی زەیتـی بـادەمی شـریندا بتوێنەرەوە، قاپە تیاگەرمکەرەکە لەسەر ئاگرەکە دابگرەو پێنج تنۆك لەزەیتی پرتـەقاڵی بۆنـدار بکەرە نێو ئـاوگیراوی پرتەقاڵەکەوە، ئـەم گیراوەیـە بەباشـی راژەنێنـە بەکەوچـکێکی تەختـەیی تاوەکو سارد دەبێتەوە، دواتریش وەکو کرێم بەکاری بێنە.

پرتەقاڵ یارمەتی جێگیربوونی کالسیۆم دەکات و دژە نەخۆشـی لـەرزە و یارمـەتی پاراسـتنی ددان دەدات لـەکلۆرو ڕەشـبوونەوە، چـالاکی دەبەخـشێتە سـوڕی خـوێن و جگـەر بـەهێزدەکات،

توێژینەوەیەکی زانستی نوێ ئەوەی دەرخستووە: بەری پرتەقاڵ چارەسەری نزیکەی ١٢ نەخۆشیەو کۆئەندامی بەرگری بەهێزدەکات و چەندین چالاکی بایۆلۆجیشی هەیە، توێژینەوەکە دەشڵێت: بەرو گەڵاکانی پرتەقاڵ دەوڵەمەندە بەتوخمی بکتین کەرێژەی کۆلسترۆڵ لەخوێندا نزمدەکاتەوە، هەروەها ماددەی بیوفلافۆنیدیشی تێدایە کەرێگردەبێت لەخوێن رژان لەسەر دیوارەکانی مولولەخوێن و یارمەتی ئاسانی هاتوچۆکردن خوێنیش دەدات، هەروەها هۆکارە بۆ کەمبوونەوەی دووچاربوون بەنەخۆشیەکانی دڵ.

د.سهام نجم سەرۆکی بەشی فارماکۆلۆجی لەناوەندی نیشتمانی بۆ لێکۆڵینەوە لەقاهیرە لەتوێژینەوەیەکیدا دەڵێت: ئەو تاقیکردنەوانەی کەلەسەر ئاژەڵەکان ئەنجامدراوە دووپاتی ئەوە دەکاتەوە کەئاوگیراوی پرتەقاڵ گوشاری خوێن کەمدەکاتەوە وژانیش ناهێڵێت، بزوتنی ماسولکەکانی ریخۆڵەو مندالدانیش کەمتردەکاتەوە، دەهەرەمێنرێت لەبارەکانی بەرزی گوشاری خوێن و ئازارو سکچونکەدا بەکاربهێندرێت، هەروەها خاوەنی کاریگەری و تایبەتمەندی هۆرمۆنی پرۆجسترۆنە لەسەر لینجەپەردەی پزدانی ئافرەت، ئەم خاتوونە(د.سهام نجم) ئامۆژگاری هەموان دەکات بۆ خواردنی زۆری پرتەقاڵ لەبارەکانی سکپڕی و ئەو دۆخانەشی کەمندالدانی ئافرەت کرژدەبێتەوە، هەروەها خاوەنی تایبەت مەندییەکی باڵای دژە ئەو بەکتریاو ڤایرۆسانەیە کەهێرشی مرۆڤ دەکەن.

ڤیتامین (ج)ی دژە ئۆکسیدبوونی هەبووی نێو بەرهەمی پرتەقاڵ کەکاردەکات بۆ چالاککردنی سوتاندنی شەکرو زیادکردنی مژینی ئاسن و ڤیتامین (ج) ڕۆڵێکی کارای هەیە لەجێگیرکردنی کالسیۆم لەئێسکەکاندا، ئەمەش ڕێگردەبێت لەڕوودانی نەخۆشی فشەڵبوونی ئێسك، بەتێڕوانین لەوەی کە لەش ناتوانێت ئەم ڤیتامینە بەرهەم بێنێت بۆیە پێویستمان بەبەدەستهێنانیەتی لەڕێگەی خواردنی خۆراکی بەردەوامی پرتەقاڵەوە.

سەرباری ئەوانە، ئەو ریشاڵکانەی لەپرتەقاڵدا دەستەبەرن بەسودن بۆ کۆئەندامی هەرس لەڕێگەی زیادکردنی جوڵەی ریخۆڵەوە، کەیارمەتی ڕزگاربوونی ریخۆڵەکان دەدات لەو پاشماوەو گوانەی کەتێیدا ماونەتەوە لەگەڵ پاراستنی لە گوگیری و دیسانەوەش پارێزەری مرۆڤە لەبەردی زراو کەلەهەگبەی جگەرو ریخۆڵەباریکەدا کۆدەبێتەوە، ئەمەش بەهۆی جۆری ئەو خۆراکانەوە بەرهەم دێت کەمرۆڤ دەیانخوات، بەجۆرێك ئاوگیراوی پرتەقاڵ یارمەتی کەمبونەوەی مەترسیەکانی ئەم بەردانە دەدەن بۆ یەك لەسەر سێ و ڕێگە بەکۆبوونەوەو دروستبوونیشی نادەن، لەڕێگەی شیکردنەوەی کۆلسترۆڵی و گۆڕینی بۆ مادە زەردەکانەوە، هەروەها شەربەتی

پرتەقاڵ کاردەکات بۆ پێدانی لەشی مرۆڤ بەو برە ئاوەی پێویستیەتی چونکە شەربەتی پرتەقاڵ بەرێژەی ٨٠٪ لەئاو پێکدێت، هەروەها خواردنەوەی پەرداخێك لە ئاوگیراوی پرتەقاڵ لەکاتی قاوەڵتیدا یارمەتی نەهێشتنی خەمۆکی و گوشاری دەماردەدات لای مرۆڤ، سەرباری ئوتارکردنی وەچەکانی ئادەم لەو نەخۆشیە هاوچەرخە بڵاوانەی کەبەهۆی تێکچوونی کرداری هەرسەوە دووچاری مرۆڤایەتی بووەتەوە.

شەربەتی پرتەقاڵ بەکەڵکە، بەتایبەت بۆئەوانەی گوشاری خوێنیان بەرزە یان بەدەست زیادە کێشەوە دەناڵێنن، توێژینەوەیەك گەیشتۆتە ئەوەی کەخواردنەوەی نیو پەرداخ لەئاوگیراوی پرتەقاڵ لەکاتی بەیانیاندا یارمەتی مرۆڤ دەدات بۆ دووچارنەبوون بەوەستانی مێشك، سەرباری رۆڵەکەی لەپاراستنی تەندروستی و سەلامەتی دڵ و کەمکردنەوەی گوشاری خوێن چونکە پرتەقاڵ سەرچاوەیەکی نمونەیی کالسیۆم و فۆلیك و پۆتاسیۆمە، لێکۆڵەران لە پەیمانگای لێکۆڵینەوەی تەندروستی گشتی لەفنلندا ئاماژەیان بەکاریگەرییە پارێزەرەکانی شەربەتی پرتەقاڵ کردووە کە بەهۆی زۆری ڤیتامین (ج) یەوەیە، بەهێزترین دژە ئۆکسیدبووەکانەو جەستە لەو ژەهرو گەردیلانە رزگاردەکات کە بەزیانانن بۆ خانەکانی لەش.

توێژینەوەیەکی نوێ کە لەگۆڤاری (سترۆك)ی ئەمەریکیدا بڵاوکرابوویەوە دەری خستووە کەبەردەست نەکەوتنی بڕی تەواو لەڤیتامین(ج یان سی) لەرێگەی خۆراکەوە مەترسی دووچاربوون بەوەستانی مێشك زیادتر دەکات(ئەمەش لەرێگەی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنەوە دەبێت)، زاناکانی ئەم توێژینەوەیە کە لەخۆگرتەی دووهەزارو ٤١٩ پیاوبووە دەریان خستووە ئەو کەسانەی رێژەیەکی کەمی ڤیتامین(ج یان سی) یان لادەست دەکەوێت ئەگەری دووچاربوونیان بەوەستانی مێشك دووهێندەی ئەو کەسانەیە کەئەم ڤیتامینەیان لادەستەبەرە، هەروەها زانا ئەمەریکیەکان دەریان خستووە، خواردنەوەی دوو پەرداخ لەئاوگیراوی پرتەقاڵ بەرۆژانە بۆماوەی ٦ هەفتە یارمەتی دابەزاندنی گوشاری خوێن دەدات بۆ نزیکەی ١٠مل جیوە، لەلایەکی ترەوە توێژینەوەکە دەری خستووە کەبوونی ئاوێتەگەلێکی دەستەبەر لەتوێکڵی ترشەمەنیەکاندا دەبێتەهۆی نزمبونەوەی کۆلیسترۆڵ بەباشتر لەزۆرێك لەو دەرمانانەی لەم بوارەدا بەکاردەهێندرێن، پاش ئەوەی زاناکان ئەم ئاوێتانەیان لەتوێکڵی ترشەمەنیەکان جیاکردەوە بۆیان دەرکەوت کەتواناداریشە بۆ نزمکردنەوەی رێژەی کۆلسترۆڵ لەخوێنداو ئەم رێگەیەش زۆر لەدەرمان و دەرزی باشترە، سەرباری ئەوەی ئەم رێگەیە کاریگەری لاوەکی یان پاشەکی نییە وەك چۆن دەرمانەکانی دیکە هەیانە کەدەبنە هۆی لاوازکردنی جگەرو

ماسولکەکان، ئەم ئاوێتـە دەسـتەبەرەش بریتیـە لـە: p.m.f یـان Poly methoxylated flavones کەهاوشـێوەی چەشـنە بۆیـەکانی دەسـتەبەری نێـو هـەموو ترشـەکانە، دەریـش کەوتووە کەئەم توخمە ماددەیە توانای بەرگری بەخشە بەجەستە لـەدژی نەخۆشـیەکانی وەکـو شێرپەنجەو دڵ و هەوکردن، لەگرنگترین و بەناوبانگترین ئەو ئاوێتانەی کەسەربە: p.m.f بریتین لـە: "تـانگرتین و نـۆبلتین" ، پرتـەقاڵ و لالـەنگی لـەو ترشـانانەن کـەزۆرترین ئـەم چەشـنە ئاوێتەیـەیان تێدایـە، لەکاتێکـدا لـەئاوگیراوی ئـەم دوو میوەیـەدا کـەمتر دەسـتەبەرن، تـاوەکو ئێستاش تاقیکردنەوە بەردەوامە بەجۆرێك لەسەر مشکەکان تـاقی کراوەتـەوە کەئـەم پێکهاتەیـە یارمەتی کەمکردنەوەی جۆرە خراپەکەی کۆلسترۆڵ L.D.L ی داوە، ئەمەش پاش ئـەوەبووە کـە ئەم پێکهاتەیە بەدەرزی ٤٠٪ ئاخنراوەتە نێو لەشی مشکەکانەوە.

زانا ئەوروپییەکان تایبەتمەندیـەکی نـوێی پرتـەقاڵیان بـۆ دەرکـەوت کەبۆنەکەیـەتی و هۆکـاری هێورکردنەوەی مرۆڤە بەتایبەت نەخۆشان، بۆسەلماندنی ئەمەش لەسەر هەنـدێك لـەو نەخۆشـانە تاقی کرایەوە کە لەنۆرینگەی پزیـشکی ددانـدا ئامـادەبوون بۆئـەوەی ددانیـان هەڵکێـشن، بـەلام تـرس دایگرتبـوون، چـونکە لـەئازاری هەڵکەنـدی ددانـەکانیان دەترسـان، لێـرەوەش دەرکـەوت کەئافرەت زۆرترین کاریگەری پرتەقاڵی لەسەرە وەك لەپیاوان، لەیەکێك لە هۆڵەکانی چاوەڕوانیدا نەخۆشەکان توشی شـۆك بـوون لـەوەی لـەناکاو بـۆنێکی زۆر خۆشـی پرتـەقاڵ هـات بەلوتیانـدا، دواتریش لەبارەی کاریگەرییەوە ئەم بۆنەوە لێیان پرسرا، زۆرینەیان هەستی کاریگەربوونی خۆیان بەم بۆنە دەرخست لـەوەی لەسایەی ئـەم بۆنـە خۆشـەوە هەسـتی ئارامگرییـان بـۆ گەڕاوەتـەوە لـەڕووی دەروونـی و دەماریـشەوە، ئەمـەش پـێش ڕۆیـشتنە بەردەسـتی پزیـشك بـووە، ئـەم ئەزموواندنە لەلایەن کۆمەڵێك زانای نەمساوییەوە ئەنجامدرابوو کەپاشـان لەڕۆژنامەیـەکی ئەڵمانیـدا بلاویـان کردبـوەوە، دواتـر هەسـتکرا لەچـەندین نۆرینگـەی پزیـشکی ددانـدا بـۆنی پرتـەقاڵ دەپرژێنرێت.

لەسودەکانی دیکەی پرتـەقاڵ دەرکـەوتووە کەبەشـێوەیەکی کـارا یارمـەتی خۆدوورخستنەوە لەجگەرەکێـشان دەدات، دکتـۆر (لیـنس بـۆلینگ) شـارەزای بـواری زانـستی کیمیـا، ڕایگەیانـد: باشترین و سەرکەوتووترین ڕێگە بۆ وازهێنان لەکێشانی جگەرە بریتیە لە لـەخواردنی پرتـەقاڵێك لـەکاتی دروسـتبوونی حـەزی جگەرەکێـشاندا، لەیـەکێك لـەزانکۆکانی بـەریتانیادا توێژینەوەیـەك ئەنجامـدراوە بـۆ دەرخـستنی کـارایی پرتـەقاڵ لەدەسـتهەڵگرتن لەکێـشانی جگـەرە، بـەجۆرێك کۆمـەڵێك لـە جگەرەکێـشان بۆمـاوەی ٣ هەفتـە بـەردەوام بـوون لـەخواردنی پرتـەقاڵێك لـەکاتی

دروستبوونی حەزی جگەرەکێشاندا، پاش ئەم ماوەیە ٢٠٪ ی جگەرەکێشەران وازیان لەجگەرەکێشان هێنابوو، ئەوانی دیکەشیان توانیبویان رێژەی جگەرەکێشان کەمبکەنەوە، بۆئەمەش باشتر وایە ئاوگیراوی پرتەقاڵی خوێ بەسەرداکراو بخورێتەوە بۆ واز هێنان لەجگەرەکێشان، بەڵام هێشتاکە نازاندرێت بەتەواوەتی ئەم کاریگەریە بەهێزەی پرتەقاڵ بۆ وازهێنان لەجگەرەکێشان چییە.

لەرێگەی جۆری خواردنەوە دۆخی دەروونی کەسەکان دەری دەکرێن، ئەو کەسەی حەزی لەپرتەقاڵە خاوەنی کەسایەتیەکی سەربەخۆیەو زۆرجاریش دووچاری شۆك داهاتن دەبێتەوە، بەهۆی زۆری هەستیاریەوە، بەڵام بەهۆی خێرا هەنگاونانی بۆ خۆدەربازکردن بەخێرایی لەم دۆخە نالەبارە رزگاری دەبێت و لێی هەڵدێت، زۆرجار ئەم کەسانە خاوەنی تایبەتمەندی ئارامگرین و هەندێك جاریش خاوەنی حەزی سەربەخۆیین و جار بەجاریش رەخنە لەو کەسانە دەگرێت کەلێوەی نزیك دەبنەوەو دەستدەگرێت بەسەر هەستەکانیدا، بەڵام ئەو کەسەی حەزی لەپرتەقاڵ نییە بەئاسانی ناکەوێتە ژێرکاریگەری قسەکانەوەو گوێ بەقسەی ئەوانی تر نادات چونکە کەسایەتیەکی سەربەخۆی هەیەو خاوەنی ئاوەزێکی سەربەخۆیەو هیچ رووخساری بەلاوە گرنگ نییە، بەتەواوەتی لەخۆی دڵنیایەو دەزانێت دەیەوێت چی بکات، تەنانەت گەر دژی ئاسودەیی و سەربەخۆیی خۆیشی بێت هەر بڕوای پێیەتی.

بەپێی توێژینەوەیەکی ئوسترالی کە بەم نزیکانە بڵاوکراوەتەوە، دەرکەوتووە کەخواردنی یەك دانە پرتەقاڵ بەرۆژانە بارمەتی قرکردنی چەندین جۆری شێرپەنجەدەدات، بەجۆرێك توێژینەوەکە سەلماندوویەتی خواردنی یەك دانە پرتەقاڵ بەشێوەی رۆژانەو بەبەردەوامی لەنەخۆشی شێرپەنجەی دەم و قورگ دەمانپارێزێت، سەرباری شێرپەنجەی گەدە، زێدەباری ئەوەی لەپاش خواردنی پێنج ژەمەی ترشەمەنی لەمیوەو سەوزە بەرێژەی ١٩٪ لە دووچاربوونت بە نەخۆشی دڵ وەستان دەتپارێزێت چونکە بەخواردنی ترشەمەنیەکان بەشێوەیەکی رۆژانە یارمەتی کەمبوونەوەی هۆکارەکانی بەئۆکسیدبوون دەدەن لەخوێندا، سەرباری ئەوەی ترشەمەنیەکان یارمەتی لەشی مرۆڤ دەدەن بۆ زیادبوونی بەرگری لەهەمبەر نەخۆشیەکان و کەمبوونەوەی گەشەی هەوەکان و یارمەتی دژبەری کردنی هەوە هەبوەکانیش دەدات.

ئەو توێژینەوە ئوسترالیانەی کە لەسەر ٤٨ دۆخی جیاواز لەجیهاندا ئەنجامدراوە لەبارەی سودەکانی ترشەمەنیەکانەوە بەوە راگەیەرمەیون کەترشەمەنیەکان خاوەنی سوودی پزیشکی گەورەن لەچارەسەری نەخۆشیەکانی خوێنبەرەکان و قەڵەوی زیادەرۆو نەخۆشی شەکرەش.

توێژینەوەکە ئەوەش زێدەبار دەکات کە، پرتەقاڵ لەهەموو جۆرە ترشەمەنیەکی تر زیادتر تیابووی ڕێژەی بەرزی دژە ئۆکێسنەرەکانە، هەروەها دوایین توێژینەوە دەری خستووە کەتوێکڵی پرتەقاڵ لەخۆگرتەی توخمی کاربۆهیدراتە کە کاریگەریەکی گەورەی تەندروستی هەیەو ئاوێتەی بەکتین بۆ نمونە کەهەرس نابێت لەخۆگرتەی تایبەتمەندی زیندەیی ناوازەیە و هانی گەشەی بەکتریا بەسودەکانی نێو ڕیخۆڵە ئەستورە دەدات، کە لەلای خۆیەوە یارمەتی دووچارنەبوونت دەدات بەنەخۆشی ڕیخۆڵەیی و ئەنتامیبی، هەروەها شارەزایان ڕوونیان کردۆتەوە کەکاربۆهیدراتی زیندەیی کە بە((ئۆلیگوسکاراید)) دەناسرێتەوە لەچەندین جۆری تایبەتی میوەو سەوزەدا هەیەو لەچەندین بەرهەمی خۆراکی و ئالیکیدا بەکاردەهێندرێت، لەم کاتەشدا چەندین ئاوێتەی زیندەیی دژە پەیوەست بوون دۆزراوەتەوە کەرێگرە لە پەیوەستبوونی ڤایرۆسەکان بەدیواری ڕیخۆڵەوە، ئێستاکەش لێکۆڵیاران تیشك دەخەنەسەر ئەمە: پێشخستنی ڕێگەیەکی نوێ و کاراو کەم تێچوو بۆ پوختکردنی ئاوێتەکانی بەکتینی زیندەیی لەتوێکڵی پرتەقاڵدا کەبەزۆری بوونی هەیەو نرخیشی هەرزانە.

زانا ژاپۆنیەکان چەندین سوودی پرتەقاڵی پێشتر هەست پێنەکراویان ئاشکرا کردووە بۆ چارەسەری جگەرو هەوکردنەکانی، هەروەها لێکۆڵەر گەلێکی هەرێمە یەکگرتوەکان ئاماژەیان بەوەکردووە کەچەندین تایبەتمەندی دژە شێرپەنجەیان لەهاراوی ناوکی هەندێك میوەوە دۆزیوەتەوە کەزۆربەی جارەکان فڕێ دەدرێت، لەکۆنگرەیەکی نێودەوڵەتی لەبارەی خۆراکی فەرمانیەوە (واتە: خۆراکی پزیشکی یەوە) کە پێشتر لەسان فرانسیسکۆ بەسترابوو، دوو گروپ زانای ژاپۆنی دووپاتی ئەوەیان کردەوە کەخواردنی بەری پرتەقاڵ و لالەنگی و شەربەتەکەشی مەترسی دووچاربوون بەنەخۆشی شێرپەنجەو جگەرو نەخۆشیەکانی تر کەمدەکاتەوە، دەستەیەك کەلەزانکۆی هەرێمی کیوتۆی پزیشکیەوە هاتبوون ڕایانگەیاند: خواردنەوەی شەربەتی لالەنگی مەترسی دووچاربوون بەنەخۆشی شێرپەنجەی جگەر کەمدەکاتەوە بەتایبەت لای ئەوکەسانەی دووچاری ڤایرۆسی ماوەدرێژی ئەم نەخۆشیە هاتوونەتەوە، بەجۆرێك ۳۰ نەخۆشی خۆبەخش کەدووچاری ڤایرۆسە ماوەدرێژەکەی جگەر هاتبوونەوە– واتە توشی ئاوسانی شێرپەنجەیی جگەر ببوون– پاش خواردنی ڕۆژانەی پەرداخێك لەئاوگیراوی لالەنگی پرتەقاڵ کەبەتایبەت بۆیان دروستکرابوو هەست بەوە کرابوو کە بەڕێژەی ۸،۹٪ شێرپەنجەکەی کەمیکردبوەوە لەچاو ئەو نەخۆشانەی کە لالەنگیان نەخواردبوو.

گروپێکی دیکە لەپەیمانگای نیشتمانی زانستی درەختی میوە لەژاپۆن ڕایانگەیاند: لەیەکێك

لەو شارانەی کە دانیشتووانەکەی زۆرترین لالەنگی دەخۆن لەخوێنیاندا چەندین نیشانەی کیمیایی تایبەت هەیە کە بوونی پەیوەستە بە کەمبوونەوەی مەترسیەکانی دووچاربوون بەنەخۆشیە جۆراوجۆرەکانی تەندروستی و بەتایبەت لەنەخۆشیەکانی جگەرو رەقبوونی خوێنبەرەکان و دژە ئەنسۆلینی لەش کەهۆکاری نەخۆشی شەکرەیە، گرووپێکی زانستیش لەزانکۆی (ماریلاندی ئەمەریکی)یەوە ڕایگەیاند: شێوازێکی نوێیان داڕشتۆتەوە بۆ هاڕینی تۆوی ئەو میوانەی کەهەمیشە تۆوەکەی فڕێ دەدرێت، لەکاتێکدا ئەم ناوك یان تۆوانە هەڵگری تایبەتمەندی ئاوێتەیی دژە ئۆکسیدبوونی بەهێزن و ئەم توخمانەش هەڵگری تایبەتمەندی دژە هەوکردن و نەخۆشیەکانی تری وەکو شێرپەنجەو بەکتریای زیانا‌ویشن.

لەلایەکی ترەوە لێکۆڵیاران لەزانکۆی (نیهۆنی ژاپۆنی) شێوازێکی نوێیان داڕشتۆتەوە بۆ بەرهەم هێنانی چەشنێکی نوێ لەشیبوەوەی سۆیا کەبەئاسانی کالسیۆمی لێوە هەڵدەمژرێت لەنێو ڕیخۆڵەکانی جەستەی مرۆڤدا، ئەمەش بەکەڵکە بۆ خۆلادان لەبارەکانی فشەڵی ئێسك، لەسوودەکانی پرتەقاڵ: جەستە پاکژدەکاتەوەو لەژەهر پاکداماڵی دەکات، هەروەها وزەی جوڵەکردنیش بۆ لەش دابین دەکات، کە ئەم وزەیەش لەڕێگەی شەکرەوە دەست دەکەوێت، ئەم شەکرەش یان لەڕێگەی ڕاستەوخۆوە واتا لەمیوە بەرهەم دێت یان لەڕێگەی ناڕاستەوخۆوە واتە لە خۆراکی ترەوە دەست دەکەوێت، کەئەمەش پێویستی بەچەندین کرداری جیاوازو ئاڵۆز هەیە.

میوە خۆراکێکی پڕ لەشەکرەمەنی ئاسایی و کانزای تفت و ڤیتامین و ئەسیداتی ئەندامی و ئەمینیە بەساکارترین شێوەکانی، بۆیە بەبێ هیچ ماندوو بوونێك ڕێدەچێتە نێو جەستەوەو بەبێ ئەوەی هیچ وزەیەکی بەفیڕۆبڕوات، دکتۆر (دنسمۆر) دەڵێت: میوە گەورەترین بڕە خۆراکی پێویستمان پێدەبەخشێت بەکەمترین تێچوون و ماندووبونی جەستەییش. هەروەها (هربرت سبنسر) دەڵێت: ئەو وزەیەی لەڕێگەی کرداری هەرسی میوەوە دەستمان دەکەوێت بەکەڵکە بۆ ئەنجامدانی باقی مەنی کارەکانی دیکەی جەستە، لەکاتێکدا دەڵێن: مرۆڤی ئاسایی پێویستی بە ٢٥٠٠ یەکەی گەرمیە بەڕۆژانە ئەوا دەبێت بزانین کە ٣٥٪ ی بەهەدەر دەڕوات بەهۆی کرداری هەرسەوە، ئەمەش بۆ چاککردنەوەی ئەو خراپیانەیە کەبەهۆی خۆراك و ئەو ژەهرانەشی لەناوچەی هەرسکردندا کۆبوونەتەوە هاتۆتەدی، دەبێت ئەوەش بزانین کەئەو ١٧٠٠ یەکەی گەرمیەی نێو هەندێك لەچەشنی میوە بەڕێژەی ٩٠٪ گونجاوە بۆ خۆراك پێدانی لەش و هەموو وزەیەکی پێویستی دەداتێ بۆ بونیاتنان، بەتایبەت ئەگەر هەندێك لەچەرەسی نەبرژاوو سەوزەی تازەمان بۆ زێدەبارکرد، شارەزایان دەڵێن: ئەو ڕووبەرەی کە بۆ بەرهەمدانی ١٥ کیلۆ گرام

لەگەنم یان ٤٠ کیلۆگرام لە پەتاتە بەکاردەهێندرێت ئەوا بەسە بۆ بەرهەم هێنانی ١٥٠ کیلۆگرام لەپرتەقاڵ، سەرباری ئاسانی چاندن و گرنگی پێدانی و کۆکردنەوەی بەرهەمەکەی و جوانییەکەشی.

بەشێوەیەکی گشتی بۆمان دەردەکەوێت کە پرتەقاڵ بەسوودە بۆ:

●پرتەقاڵ هۆکاری زیادکردنی بەرگری لەش و بەرزکردنەوەی ئاستی تەندروستی و دژە نەخۆشییەکانیشە.

●کاردەکات بۆ زیادکردنی هەڵمژینی ئاسن لەخوێندا، ئەمەش دەبێتە هۆی پتر چالاکبوون و زیندەییەتی.

●بەسوودە بۆ بەهێزکردنی ئێسک، چونکە لەخۆگرتەی توخمی کالسیۆمە.

●ئاوگیراوی پرتەقاڵ بەدەەرسی چارەدەکات و کۆئەندامی هەرسیش چالاک دەکات و ئاستی و توانای گوشێنەرەکانی هەرسیش بالآدەکات.

●لەش پاکژدەکاتەوە بەهۆی تیابووی ماددەی (بیوفلافۆنید)ەوە کە لەش لەئاوێتە ئازادەکان(نیشانەکانی شێرپەنجە) پاکژدەکاتەوە.

●ڕێگرە لەبەستنی خوێن لەسەر مولولەکانی خوێن و یارمەتی ئاسان هاتوچۆکردنی خوێن دەدات و دووچاربوونیش بەنەخۆشییەکانی خوێن کەمدەکاتەوە، بەهۆی تیابووی ماددەی (بیوفلافۆنید)ەوە.

●ئاو گیراوی پرتەقاڵ گوشاری بەرزی خوێن نزمدەکاتەوەو جوڵەی ماسولکەکانی ریخۆڵەو پزدانی ئافرەتیش کەمدەکاتەوە.

●سنوردانەرە بۆ دووچاربوون بەوەستانی مێشك بەهۆی بوونی بڕێکی باشی ڤیتامین(ج یان سی) تێیدا.

●سنور دادەنێت بۆ ڕوودانی فشەڵبوونەوەی ئێسك چونکە کاردەکات بۆ جێگیرکردنی کالسیۆم لەئێسکدا.

●کاریگەرییەکی بالآی دژە بەکتریا و ڤایرۆسەدژە مرۆڤەکانی هەیە.

● ڕێژەی کۆلسترۆڵ لەخوێندا نزمدەکاتەوە بەهۆی تیابووی ماددەی بەکتینەوە.

●چارەسەرێکی باشی نەخۆشی گوگیرییە بەهۆی تیابووی ڕیشاڵەکەوە.

●چارەسەرێکی باشە بۆ دۆخی ڕشانەوەو هەڵامەت.

●وزەبەخش و چالاککاری سوڕی خوێنە.

●حەزی خۆراك بەخش و تام و بۆنێکی خۆشیشی هەیە.

●بەسوودە بۆ سنگ و کۆکەش.

●یارمەتی ڕزگاربوون دەدات لەجگەرە کێشان.

●یارمەتی پاراستنی ددان دەدات لەکلۆربوون.

●توێکڵی پرتەقاڵ بەسوودە بۆ چارەسەری زیپکەو تلۆق: توێـژاڵی پرتـەقاڵ بەباشـی لـەناو دەئاخرێت و دواتر دەخرێتە سەر ناوچە توش بووەکە .

●گوشراوی پرتەقاڵ خـۆراکێکی گـەلێك بەسـوودو بەتامـە بـۆ ئـەو منداڵـەی شـیری دایکی بەرنەکەوتووە. لەم کاتـەدا پێویـستە ڕۆژانـە ١٥ بـۆ ١٢٠ ملگرام لـە ئـاوگی پرتـەقاڵی پێبـدرێت، بەپێی تەمەن و توانای خوردنەوەیان. هەروەها ئەم شەربەتی پورتەقاڵە زۆریش بەکەڵکە بـۆ ئـەو منداڵانەی کەم گەشەن.

●بەخواردنی پرتەقاڵێك یان زیاتر پێش کاتی خەوتن و پـاش لەخـەو هەسـتان زۆر بەسـودە بۆ قوتاربوون لەقەبزی و چالاکی بەخشینەوە بەڕیخۆڵەکان .

●بەتێکەڵکردنی خۆشاوی پورتەقاڵ و نەختێك خوێ و کەوچـکێك هـەنگوین دەتـوانی خـۆت لەکۆخە ڕزگاربکەیت، سـەرباری دەربازبوونـت لەنەخۆشـیەکانی وەکـو هەناسـە تـەنگی و سـیل و ڕشانەوەی ئاسایی و بارەکانی کۆکە.

●پرتەقاڵ چارەسەری زۆر نەخۆشی ئێسقان و ددانەکانە، بەهۆی لەخۆگرتنی بڕێکی باشـی کالسیۆم و ڤیتامین سی کەیارمەتی گەشانەوەی هەموو ئێسکەکانی لەش دەدات بەددانیشەوە.

●پرتەقاڵ کەشێکی گونجاو دەئافرێنێـت بـۆ دەرکـەوتنی زیندەوەرۆچـکەی بەسـوودی نێـو گـەدە، پرتـەقاڵ باشـترین چارەسـەری بەدەهەرسـی یـە، بـەجۆرێك کۆئەنـدامی هـەرس چـالاك دەکاتەوە، هەروەها خۆراکێکی زۆریش شـیاوە بـەهۆی ئاسـانی هەڵمژین و ئاسـانکاری بـۆ لـەش بەمەبەستی سوودی تەواو لێبینینی.

●ئەوکەسـەی دووچـاری تـا دەبێتـەوە گونجـاوە بـۆی کەشـەربەتی پرتـەقاڵ بخواتـەوە، لەبەرئەوەی کەسی تـاگرتوو دووچـاری ژاراوی بـوونی خـوێن بوەتـەوەو لیکـەکانی بـەرەو ووشـك بوونەوە دڕۆن و بوونی چینێك لەسەر زمانی کەهانی کەم خۆراك خـواردنی دەدەن بۆیـە باشـترین خۆراك و خواردنەوە لەم کاتەدا شـەربەتی پرتـەقاڵ دەبێـت، کەوزەیـەکی زۆری پێدەبەخـشێت و توانـای میزکردنیـشی پـتر دەکـات و توانـای بـەرگری جەستەشـی چـەندین هێنـدە لەبەرامبـەر نەخۆشیەکاندا زیاتر دەکات .

تــرێ

ترێ بەری دار مێوە، ئەمەش ئاماژەیە بۆ ڕووەکێکی خۆهەڵواسی لاسک ڕەپی خشۆك و گەڵای لەپ شێوەو هێشوی پڕ لەگوڵی بچووکی سەوز ڕەنگ کەدواتر دەگۆڕێن بۆ بۆڵە ترێ، ڕەنگەکەی لێرە بەدواوە یان سەوزە یان زەرد، وەنەوشەییە یان ڕەش و زەرد.

بەشە بەکەڵکەکانی ڕووەك و مێو: بەرەکەی و گەڵاو گوشارو ناوکەکەشی.

ئەو توخمانەی لە ترێدان:

●درەختی ترێ بەشێوەیەکی گشتی لەخۆگرتەی ئەمانەیە: فلاڤۆنیدات و ترشی تانیك یان مازوو، ترشی تەرتەریك و ئینوسیتول و سکولین و شەکرەمەنیەکان.

●بەری ترێ بەشێوەیەکی گشتی لەخۆگرتەی ئەمانەیە:

●ترشەکان: تەرتەریك و مالیك و ترشی لیمۆ.

●گلۆکۆزیداتی لافۆن و ئەنسۆسیانینات.

●خوێ کانزاییەکان: کالسیۆم–فوسفۆر–پۆتاسیۆم–سۆدیۆم–مەگنسیۆم–ئاسن،کلۆر و یۆدیش بەڕێژەیەکی بەرز.

●شەکرەمەنی و بەکتین.

●توخمی ڕۆنین.

●توخمە پرۆتین.

●ڤیتامین(ئەی، بی، ج) .

سودە خۆراکی و چارەییەکانی ترێ:

پزیشکی کۆن و نوێ پێکەوە لەبارەی ترێوە دواون و توێژینەوەو تیۆرییەکان ڕۆڵی کارایان بینیووە لەڕوونکردنەوەی سودو کاریگەرییە چارەییەکانی ترێ بەم شێوەیە:

یەکەم: لە پزیشکی کۆندا:

پزیشکانی ڕۆژئاواو ئارەویش و لەوان لەپێشتریش باسی چاکەو سودەکانی ترێیان کردووە وەکو خۆراك و دەرمانیش بەجۆرێك سودەکانی ناتوانرێت بژمێردرێن، گوتویانە: ترێ باری سك کەم دەکاتەوەو بۆگەدەش بەسوودەو بۆ زۆرێك لە نەخۆشانیش کەڵکدارەو وزەبەخشی هێزو حەزی جووتبونەو هێزیش دەبەخشێتە جەستەو بۆ نەخۆشیەکانی سنگ و سیش بەسودەو

لەباشترین میوە خۆراکیەکانەو جەستە بەهێز دەکات و لەرەی گورچیلەش باشتردەکات و خوێن دەپاڵێوێت و ئاوێتە چرەش هاوسەنگ دەکات.

پزیشکی یۆنانی (دیوسوقریدس) بڕوای وایە کەترێ هۆکاری ڕزگاربوونی مرۆڤە لەتای گەرم و خوێن ڕژانی سنگ و نەخۆشیەکانی جگەریش ناهێڵێت.

لەکۆندا ئاوگیراوی ترێ وەکو پاکژکەرەوە بەکارهێنـدراوەو لەدژی تاش بەکەڵك بووەو میزڕەوێنەرە، میوژیش وەکو نەرمکاری نەخۆشیەکانی سنگ بەکارهاتوەو گەڵاکانیشی بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی پێست و وەستانی خوێن ڕژان لای ئافرەت بەکاردێت، ئەو ئاوگیراوەی لەلاسکی ترێوە دەست دەکەوێت لەوەرزی بەهاردا بەکاردێت بۆ شیکردنەوەو وردکردنی بەردی گورچیلە.

پزیشکان گوتویانە: ترێ گەدەو جگەر بەهێز دەکات و تینوێتیش ناهێڵێت و توندی زەردەهەڵگەڕان کەمدەکاتەوەو بەکەڵکە بۆ دۆخەکانی ئێڵنجدان و سکچوون، گەر بەئاوگیراوەکەی چاو بڕێژێت ئەوا بۆ بیلبیلەی چاو بەکەڵك دەبێت.

دووەم: لە پزیشکیی نوێدا:

لە پزیشکیی نوێدا چەندین پزیشك هەستاون بەبەکارهێنانی ترێ بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانیان و ئامۆژگاری خواردنی ٢٠٠ گرام لەترێیان دەکەن لەڕۆژێکداو بەتایبەت لەکاتی قاوەڵتیدا، بەهەمان شێوەش بەپێنج کاتژمێر دواتر، دکتۆر (نارۆدنسکی) لەپەرتوکەکەیدا(چارەکردن بەترێ) دەڵێت: ترێ یەکێکە لەو میوە ناوازانەی کەزۆر بەسوودن بۆ سنگ و لە ئاوتریش خواردنەوەیەکی دژە کۆکەی بەهێزو بەلاکانی سنگ بەرهەم دێت، چای گەڵا ترێ خاوەنی تایبەتمەندی میزپێکارو گرتۆکیشە، هەروەها بەسوودە بۆ دوسنتاریاو سکچوون و میزگیرانیش ناهێڵێت.

پاش چەندین توێژینەوە دەرکەوتووە کەترێ بەکەڵکە بۆ چارەسەری نەخۆشی شێرپەنجە، ئەمەش بەهۆی تیابووی پۆتاسیۆم و خوێیە کانزاییەکانەوەیە، مامۆستا (برنارد مکفادن)ی شارەزا لەپزیشکی سروشتی دەڵێت: ئەوەی سەرەنجی ڕاکێشاوم لەئامارە تایبەتیەکانی تایبەت بەنەخۆشی شێرپەنجە ئەوەیە کەشێرپەنجە لەو شارانەی ترێ زۆر دەخۆن زۆر کەم دەبێتەوەو جاربەجاریش هەربوونی نامێنێت، مامۆستاو لێکۆڵەر (برناردمکفادن) لەڕێگەی یارمەتی کۆمەڵێك گرنگی پێدەرانی لێکۆڵینەوەی تایبەت بەنەخۆشی شێرپەنجەو بەیاریدەی بەکارهێنانی ترێ وەکو

چارەسەری نەخۆشی شێرپەنجە دەستی بەکارەکانی کرد، بینی لەماوەی چەند ڕۆژێکدا نەخۆش پێویستی بەدەرزی و دەرمانی خەولێخستن و ئارام بەخش نابێت و لەهەموو ئازارەکانی دەبێتەوە، ئەمەش لەسایەی خواردنی ترێوە بوو چونکە کاریگەرییەکی بالآی هەیە بۆ پالآوتنی خوێن و لابردنی تێکچوونە لەناکاوەکان لەگەشەی شانەکانی لەشدا.

لەچەندین ولآتدا ترێ تاقیکراوەتەوە لەلایەن پزیشکانەوەو ئەنجامەکانی ناوازەبوونەو ڕێگەچارەش بریتی بووە لەوەی کە بۆماوەیەکی زۆر نەخۆش ڕۆژوو بگرێت لەخواردنی خۆراك و دواتریش بەدووپەرداخ لەئاوی پاکژی تێکەڵ بە ئاولیمۆ یان هەنگوین ڕۆژوەکەی دەشکێنێت و پاش کاتژمێرێکیش یەکەمین ژەمە ترێ دەخوات پاش ئەوەی جوان دەیشواتەوەو ترێکانیش بەتوێکڵ و ناوکەوە دەخورێن چونکە ئەمانە چالاکی گەدە بەهێزدەکەن و بۆهەموو دوو کاتژمێر جارێك ترێ دەخورێت بەپێی ئارەزووی نەخۆش، ئەمەش هەر لەسوبحەینانەوە دەست پێدەکات تاوەکو کاتی نوستن، لەهەموو دوو یان سێ کاتژمێر جارێکدا دەبێت ترێ بخورێت، ئەم ترێ خواردنە بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك بەردەوام دەبێت و لەهەندێك دۆخیشدا دەبێت بۆ پتر لەشەست ڕۆژ تەنیا ترێ بخورێت.

پزیشکێکی هاوچەر بەناوی(جان فالنیە) دەڵێت: ترێ هەرسکارێکی گونجاوەو چالاکی بەخشی ماسولکەو دەمارەکانەو خانەکان نوێ دەکاتەوەو ژەهرەکان لەجەستە تووڕەداتە دەرێ و نەرمکارو پاکژکەرو کرم وەدەرنەرە، بەسوودیشە لەحاڵەتی کەم خوێنی (ئەنیمیا)و بۆ زیادکردنی کێش و بەرگری پاش ماندووبوون و کەمی خۆراك قەرەبوو دەکاتەوەو نەرمی و نارێکوپێکی و لاوازی دەمارەکانیش چارەدەکات و نەرمۆڵەیی ئێسکیش ناهێڵێت و تێکچوونی جگەر لەناودەبات و سپلیش بێ کێشە دەهێڵێتەوەو تێکچوونەکانی گوشاری خوێن و هەرس و گورگیری و پەڵەی پێستیش ناهێڵێت، ترێ بەکەڵکە بۆ گرنگی دان بەڕووخسارو هەوکردنی ڕیخۆڵەکانیش کەمدەکاتەوە، بۆ سوود وەرگرتن لە ترێ وەکو چارە باشتر وایە پێشنیارەکانی (جان فالنیە)ی پزیشك پەیرەویکەیت:

● بۆ چەند جارێك ترێ بە ئاو دەشۆردرێتەوە بەمەبەستی لابردنی قڕکارە بەسەردا پرژاوەکەی.

● لەکاتی بەکارهێنانی ڕژێمی چارەکردن بەترێ دەبێت یەکەی تایبەتی بەکاربهێندرێت، باشتر وایە لەیەك ڕۆژێکدا ١ بۆ ٢ کیلۆی لێبخورێت و ٧٠٠ بۆ ١٤٠٠میلی لێ بوخورێتەوە، ئەمەش بەسوود دەبێت بۆ:

●گەدە پاکژکردنەوە.

●میزپێکار دەبێت.

●ترشی میز لەناو دەبات.

●بۆ زیادکردنی دەردانی تاڵێتی بەکەڵکە.

●بۆ هەندێك دۆخی سیلی سنگ سوودی هەیە.

●بۆ توانەوەی بەردو لەناوبردنی لم چاکە.

●بۆ ڕزگاربوون لەژەهراوی بوون و مایەسیری بەکەڵکە.

●بۆ قوتاربوون لەگوگیری و نەخۆشیەکانی جومگە زۆرباشە.

●لەکاتی خواردنی دۆشاوی تریدا لەگەڵ سێوو هەرمێ و بەهێدا زۆر بەسوود دەبێت وەکو پاکژکەرێك.

●ئاوگیراوی تریی پێنەگەیەهەرمێو وەکو نەرمکار بەکەڵکەو لەدۆخەکانی سنگە کوتێ و سور هەڵگەڕانی پێستیشدا بەسودە.

●لاسکەکانی ترێ شلەیەك دەڕێژێت لەدژی تا و لمی میزو تاڵێتی.

شێواز: هەموو سوبحەینانێك یەك کەوچکی لێدەخورێت.

گەڵاکانی ترێ یان گەڵامێو وەکو گرتوك و دژە هەو بەکاردێت، بەجۆرێك لەڕێگەیەوە کولاوێك بەرهەم دێت کەبەسوودە بۆ سکچوون و خوێن پژانی مانگانەی مەترسیدارو خوێنبەربوونی منداڵدان، هەروەها شۆردەریشە بۆ زامە پیسەکانی دەم، گەڵاکانی تریی سوور بەکەڵکە بۆ نەهێشتنی فراوانبوونی بۆری خوێنهێنەری لەش و مایەسیری و فشەڵبوونی مولولە خوێنیەکان و ئەو شلەیەی لە لاسکی ترێوە لەوەرزی بەهاردا دەردەهێنرێت بەکەڵکە بۆ شتنی چاوەکان.

لەدێرەکانی پێشووتردا مەبەستمان بووە بڵێین: ترێ لەمیوە خۆراکیە بەهادارە باشەکانە.

بەهای خۆراکی و چارەبەخشی ترێ لەمانەدا بەجوانتر ڕوون دەبێتەوە:

●ترێ بەجۆرە جیاوازەکانیەوە دەناسرێتەوە کەهەموویان خاوەنی ڕێژەیەکی باشی توخمی شەکری خێرا هەڵمژراوو ئاسان هەرسکراون، بەجۆرێك شەکری گلوکوزو شەکری فرکتۆز بەشێوەیەکی باش تێیدا کۆدەبنەوە، هەروەها ترێ دەوڵەمەندە بەڤیتامینەکانی وەکو (ج)و هەروەها ڤیتامین(ب)، هەروەك چۆن لەخۆگرتەی ڕێژەیەکی باشی توخمە کانزاییەکانە.

●ترێ یان هەنگور لەخۆگرتەی کۆمەڵێك توخمی چارەسەریشە، بەجۆرێك تیابووی

ئاوێتەیەکە کەناسراوە بە(ریزڤیراتل-Resveratl)و ئەم توخمە کاریگەری گەورەی هەیە بۆ سنوردانان بۆ رەقبوونی خوێنبەرەکان بەجۆرێك کاریگەری راستەوخۆو تێبینی کراوی لەسەریان هەیە بۆ کەمکردنەوەی رێژەی کۆلسترۆڵ لەخوێندا، بەتایبەت کۆلسترۆڵی مەترسیدار L.D.L کەئەمەش لای خۆیەوە دووچاربوون بەنەخۆشیەکانی دڵ کەمدەکاتەوە، هەروەها لەترێدا کۆمەڵێك لەو ترشانە هەن کەرۆڵێکی گرنگیان هەیە لەسنوردانان بۆ کەڵەکەبوونی دزە ئازادەکان و دواتریش بەدژە نەخۆشی شێرپەنجە دێتە هەژمارکردن.

●ترێ رۆڵێکی بالای هەیە لەپاراستن لەفشەڵی ئێسك، بەجۆرێك پەیوەندییەکی ناراستەوخۆ هەیە لەنێوان بەکاربردنی ترێ و کردارەکانی بەهێزبوون و سەلامەتی ئێسك و سنوردانان بۆ کێشەکانی فشەڵی ئێسقان، یان نەرمێتی ئێسك، کە بەیەکێك لەنەخۆشیە بەربلاوەکانی کۆمەڵگەی گێتی دادەنرێت، بەتایبەت لای خانمانی گەورە سال بلاوە، ئەمەش لەو کاتەدا دەبێت کەئێسکەکان بری کالسیۆمیان تێدا کەمدەبێتەوەو ئێسقەکان تواناى زۆر خۆراگرتنیان نییە.

●لەم کردارەدا هۆرمۆنەکان رۆڵێکی بالایان هەیە کەبەروونی لەکاتی گەیشتنی ئافرەت بەتەمەنی بێزاری و پچرانی سوری مانگانەیدا دووچاری دەبێتەوە، بۆیە ترێ لەتەمەنی بێزاری ئافرەتاندا یان لەکاتی پچرانی سوری مانگانەدا زۆر بەسوودە چونکە لەترێدا کانزای بۆرۆن هەیە کەبەشداره لەکرداری زیادکردنی هۆرمۆنی ئەسترۆجین لای ئافرەتان بەتایبەت لەسالانی بێزارییاندا، ئەمەش لەسالانی سەرەتای پەنجاکاندا دەبێت کەئافرەتان لەم کاتانەدا دووچاری تەمەنی بێزاری دەبنەوە، ئەمەش بەهۆی دابەزینی رێژەی هۆرمۆنی ئەسترۆجینەوەیەو ئێسکیان لەم کاتەدا دەست دەکات بە لاوازبوون بەهۆی کەمبوونەوەی رێژەی کالسیۆمەوە، زیادبوونی هۆرمۆنی ئەسترۆجین دەبێتە هۆی سنوردانان بۆ کەمبوونەوەی کالسیۆم، ئەمەش لای خۆیەوە هۆکاری کەمبوونەوەی دووچاربوونە بەفشەڵی ئێسقان. بەهۆی ئەوەی بۆرۆن لەترێدا هەیە بۆیە ئافرەتان لەم کاتەدا برێکی باشی هۆرمۆنی ئەسترۆجینیان بۆ دەگەرێتەوە یان دەبوژێتەوە (کە کاردەکات بۆ هەڵمژینی کالسیۆم)، ئەمەش لای خۆیەوە سالانی بێزاری دوادەخات و دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی دووچاربوون بەفشەڵبوونی ئێسك.

بەری دارترێ راستەوخۆ دەخورێت و شەربەتی ترێش کەدەخورێتەوە چەندان کەڵکیان هەیە:

●ترێ بەشدارە بۆ نزمکردنەوەی گوشاری بەرزی خوێنی، بەجۆرێك دەتوانرێت وەکو رەوانکارەوە بۆ منداڵ بەکاربهێندرێت لەرێگەی خواردنەوەی ئاوگیراوی ترێوە، بەجۆرێك ئاوگیراوی ترێ بەکەڵکە بۆ پاکژکردنەوەی سك و ئاسانکردنی جوڵەی ریخۆڵەکانەوە.

●ترشێتی کەمدەکاتەوە، بەتایبەت ئەو ترشێتیەی کە لەکرداری باش هەرس نەبوونەوە دروست دەبێت، ئەمەش بەهۆی تیابووی چەندین ترشی سروشتی خاوەن کاریگەری تفتیەوەیە لەترێدا، بەجۆرێك ترشەکەی هاوتای شیرە، بەڵام لەشیر ئاسانتر هەرس دەبێت.

●ترێ بەشدارە بۆ سنوردانان بۆ گوگیری، هەروەها دەتواندرێت وەکو ڕوانکارەوەی منداڵیش کەڵکی لێ ببیندرێت.

●ترێ سنوردانەری دووچاربوونە بەنەخۆشی شێرپەنجە، ئەمەش بەهۆی لەخۆگرتنی چەندان توخمی خۆراکی تایبەت بەدەرکردنی توخمە شێرپەنجەییەکانەوە بۆ دەرەوەی لەش، لەهەمان کاتدا ترێ لەخۆگرتەی چەندان ڤیتامین و کانزاشە.

●بەهۆی تیابووی بڕێکی باشی خوێ و ئاو لەترێدا ئەوا بەهایەکی چارەسەری باڵای هەیە، بەتایبەت لای ئەو کەسانەی دووچاری تێکچوون یان لاوازی گورچیلەهاتوون، هەروەها بەشێوەیەکی باش بەشدارە لەکرداری پاڵاوتنی خوێن و پاکژکردنەوەی لەژەهرەکان، ترێ یارمەتی وەرزشوانانیش دەدات بۆ بەدەست هێنانی وزە، بەتایبەت لەکاتی ئەنجامدانی مەشقە سەختەکاندا.

مێوژ یان ترێی وشککراوە:

ترێی وشك بەزۆرینەی تایبەتمەندیەکانی ترێی تازەوە دەمێنێتەوە، بەڵکو تەنانەت پتر لەتازەکەش کالۆری گەرمی دەداتە لەش، بەجۆرێك خواردنی ۱۰۰ گرام لەمێوژ بڕی ۲٦۸ کیلۆ کالۆری دەداتە لەش، بۆیە هەڵگری هەموو تایبەتمەندیەکانی ترێی نوێیە لەڤیتامین و کانزاکانیش.

ئاوگیراوی مێوژ یارمەتی دابەزاندنی تا دەدات، ئەمەش لەڕێگەی خوسانی مێوژەکەوە دەبێت لەئاوداو دواتریش کوتانی لەنێو هەمان ئاوداو دواتر لەخڵتەکەی دەپاڵورێت و نەختێك شەربەتی لۆمیشی تێکەڵ دەکرێت بۆزیادکردنی سوودەکەی و خۆشکردنی تامەکەی.

مێوژی ڕەش بەکاردەهێنرێت بۆ چارەسەرکردنی کێشەی کەمی توانای سەرجێیی کردن، بەجۆرێك مێوژەکە لەگەڵ شیردا دەکوڵێنرێت و پاش پاڵاوتنی دەخورێتەوە. خواردنەوەی شیر یارمەتی زیادکردنی حەزو توانای گانکردن دەدات. بەڵام پێویستە بڕەکەی دەر بکەیت لەوەی بۆ هەرجارێك ۲۵ گرام لەمێوژ تێکەڵ بە ۲۵۰ مل لەشیر بکرێت و لەڕۆژێکدا سێ جار بیخویتەوە. دەتوانیت پلە بەپلە ئەم بڕە بۆ ۵۰ گرام مێوژ بەرزبکەیتەوە.

مێوژ چەندین کەڵك و سوودی باڵا دەبەخشێتە لەش لەشێوەی زیادکردنی بەرگری و ڕێگری لەدژی چەندین نەخۆشی و لەخۆگرتەی بڕێکی باشی پۆتاسیۆم و کالسیۆم و شەکری ترێشەو بەچالاککارێکی ئیشەکانی جگەر دادەنرێت، بەکارە بۆ چارەسەری پژمەو هەڵامەت و سوتانەوەی سنگ یان گەدەو ریخۆڵەش، مێوژ دەچێتە نێو چەندین جۆری خواردنەوە و کوڵاوی تایبەت بەسنگ و نەرمکارو هێور بەخشەوە، مێوژ لەخۆگرتەی: ئاو، پرۆتین، ڕۆن، کاربۆهیدرات، ڤیتامین بی١، بی٢، خوێیەکانزاییەکانی وەکو : کالسیۆم، فوسفۆر، ئاسنە.

مانگوا

مانگوا: لەمیوە بەناوبانگەکانەو لەمیوەکانی ناوچەی هێڵی یەکسانییەو لەدرەختە هەمیشە سەوزو تەمەن درێژەکانەو بۆماوەی سەدان ساڵ دەمێنێتەوە.

مانگوا دابەشی چەندین جۆر دەبێت یەك بوهێڵ و چەند بوهێڵ، هەریەکە لەم پۆلانەش سەر بەپۆلگەلی ترن و هەریەکەیان خاوەنی تایبەتمەندی خۆیەتی، بەری مانگوا بەهەموو جۆرەکانیەوە لەخۆگرتەی بڕێکی بێشوماری توخمە خۆراکی تایبەت و گرنگن بۆ لەشی مرۆڤ.

بەشە بەکارهاتوەکانی مانگوا: بەرەکەی– گەڵاکانی.

ئەو توخمانەی لە مانگوادا هەن: بەری مانگوا لەخۆگرتەی ئەمانەیە:

- ڤیتامینەکان: ڕێژەیەکی بەرزی ڤیتامین (ئەی)و ڕێژەیەکی مامناوەندی لەڤیتامین(بی)و ڤیتامین(ج یان سی)شە.
- ترشە سروشتیەکان: ترشی ستریك، ترشی گلۆتامین.
- توخمی شەکری.
- توخمی ڕۆنی.
- توخمی پرۆتینی.
- ریشاڵەکان.

گەڵای مانگوا تیابوی ئەمانەیە:

- توخمێکی هێوکارەوەی بەناوی: ئیریمۆفیلین تێدایە، ئەم توخمە کاریگەرییەکی هێوکارەوەی هەیەو یارمەتی باش حەسانەوەی ماسولکەکان دەکات و ناڕێکی خوێنبەرەکانیش ناهێڵێت .

●توخمێك بەناوی ئەنسۆسیانینی تێدایە: ئەم ماددەیە هەڵدەستێت بەبەرگری کردنی دژە بەرزبوونەوەی ئاستی شەکر لەخوێندا.

هەروەها لەمانگۆدا بڕێکی زۆر لەخوێی کانزایی وەکو: ئاسن، کالسیۆم، پۆتاسیۆم، مەگنسیۆم هەن و مانگوا بە دەوڵەمەندترین سەرچاوە سروشتیەکانی بالبیتاکارۆتین دادەنرێت، کەماددەیەکی دژە ئۆکسیدبوونە، بەم هۆیەوەش مانگوا تیابوی ڕێژەیەکی بەرزی ماددەی خۆراکی پێویستە بۆ تەندروستی و پێکهاتەی لەشی مرۆڤ.

سودە خۆراکی و چارەبییەکانی مانگوا :

●مانگۆ دژە هەوکردنە، بەتایبەت لای منداڵ، ئەمەش بەهۆی تیابوی بەری مانگوا بۆ ڕێژەیەکی بەرزی ڤیتامین (ئەی).

●لەش لەنەخۆشی ئەسکەربووت و بلاگراو بەربەری دەپارێزێت، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ بوونی ڤیتامین(ج یان سی) لە مانگوادا، هەروەها ڤیتامین (ب) یارمەتی بەهێزبوونی کۆئەندامی دەماری دەکات.

●گۆڤاری تەندروستی تۆ، بلاوی کردەوە کە: بەری مانگوا یارمەتی وەستانی هەرچەشنە خوێن پژانێکی ئەنیمیایی دەدات، ئەمەش بەهۆی لەخۆگرتنی بڕێکی باشی ڤیتامین و کانزاو دژە ئۆکسیدەکان و ڤیتامین (ج)ەوە.

●هەروەها بەرهەمی مانگوا یارمەتی دروستبوونی خوێن دەدات، بوونی بڕێکی باشی ئاسن و پۆتاسیۆم و مەگنسیۆم یارمەتی چارەبوونی کرژبوونەوەی ماسولکەکان و نەهێشتنی دڵەڕاوکێش دەدات.

●بەبوونی ترشی گلۆتامین بەزۆری لە مانگوادا، بۆیە بەخۆراکێکی نمونەیی دادەنرێت بۆ مێشك و چڕبیرکردنەوەو باش بیرکردنەوە.

●هەروەها مانگوا بەسوودە بۆ بەهێزکردنی ددان و جوانکردنەوەی، دەوڵەمەندە بەکالسیۆم کەڕۆڵێکی گەورە دەبینێت لەخۆراك پێدان و بەهێزکردنی دداندا.

●دانە مانگوایەکی قەبارە ناوەندی لەخۆگرتەی ٤٠٪ی پێویستیەکانی ڕۆژانەی مرۆڤە لەپیشاڵك، ئەگەر هەموو ڕۆژێك بەڕێکی دانە مانگوایەك بخۆیت ئەوا دووچاری گرفتی گوگیری یان قۆلۆنی دەماریش نابیتەوە.

●پیشاڵەکانی مانگوا چارەیەکی زۆر باشی سکچوونە، بەجۆرێك پێویستە لەوەرزی گەشەی

مانگوادا ئەم ریشالآنە کۆبکرێنەوەو دواتریش لەسێبەردا وشك دەکرێنـەوەو پاشـان دەهاڕدرێت و دواتریش یەك گرامی وەردەگرین یان دووگرام و لەگەڵ هـەنگوینی تێکەڵ دەکـەین و دەیخۆین، بەبێ هەنگوینیش دەبێت .

●مانگوای پێگەیهەرمێو یارمەتی چارەسەری شەوکوێری دەدات کەبـەهۆی کـەمی ڤیتـامین (ئەی)یەوە سەرچاوە دەگرێت، لەکاتی دەستەبەربوونیدا ئـەم میوەیـە باشـتر وایـە بـەبڕێکی زۆر بخورێت، چونکە کاریگەری نەخۆشیەکانی چاو کەمتر دەکاتەوەو هەندێکیشان بنەبڕدەکات .

●مانگوا جۆرێك لـەپارێزگاری دژە کاریگـەری بـای گـەرم(گـرە) دروسـت دەکـات لەرێگـەی خواردنەوەی گیراوەی مانگوای کوڵاوی سەر خوڵـووزەوە، بـەجۆرێك پـێش خواردنـەوەی تێکـەڵی شەکرو ئاوی پاك دەکرێت. ئەم خواردنەوەیە یارمـەتی رزگاربوونمـان دەدات لەمانـدوو بونـەکانی سەرچـاوە گرتـوو لەگـەرماو دووچـاربوونمان بـەخۆربردن کـەمتر دەکاتـەوە. هـەروەها مـانگوای پێنەگەیهـەرمێو لەگـەڵ خوێـدا یارمـەتی کەمکردنـەوەی تینـوێتی دەدات بـەبێ لەدەسـتدانی کلۆرسۆدیۆم و ئاسن لە لەشماندا.

●خواردنی ئەم خوزار(میوە)یـە لـەکاتی دەرکەوتنیدا یارمـەتی بونیاتنـانی شـانەی پتـەوی لەش دەدات، وەك چۆن دەمان پارێزێت لەیەك بەدوای یەکدا هاتنـەکانی نەخۆشـیە پەتاییـەکانی وەکو رشانەوەو هەوکردنی لووت و گیرفانەکانی.

●مانگواو شیر باشترین دووچارەسەری کەمی کێشن، پێویستە لەسەر کەسی لاواز مـانگوای تەواو پێگەیهەرمێو لەگەڵ شـیردا لەرۆژێکدا سـێ جـار بخـوات، بـەجۆرێك دەبێـت لەسـەرەتاوە مانگوا بخوات دواتریش شیر. مانگوا پڕ لەشەکرەمەنی یە، بەڵام پرۆتینـی کەمـە کەچـی شـیر پـڕ لەپرۆتینەو لەشەکرەمەنیدا هەژارە، بۆیە تەواوکاری یـەکترن و کەسـی بخۆریـان بـەهێز دەکـات و دەست بەگەشە دەکات و بەرەو بەهێزبوونی لەش هەنگاوی پێدەنێت .

سێو

لەسەر ئاستی جیهان سێو بڵاوەو پتر لە ١٤٠٠ جۆری لەسەر ئاستی جیهاندا بوونی هەیە، چەندان فەرموودەی پەیامبەری مەزن هەن کەتێیدا باس لەسرکەی سێو دەکات، موسلم لەسەحیحەکەیدا لەجابری کوڕی عەبدوڵاوە دەگێڕێتەوە کەپێغەمبەری خوا(د-خ) لەبارەی پێخۆرەوە لەخێزانەکەی پرسی، گوتیان تەنیا سرکەی سێومان هەیە، بۆیە ئەویش وتی بیهێنن بابیخۆین، گوتی: بەڵێ، پێخۆر سرکەیە، هەروەها لەسونەتەکەی ئیبن ماجەدا هاتووە: لەئوم سەعیدو ئەویش لەپێغەمبەرەوە: بەڵێ، پێخۆر سرکەیە، خوایە سرکەمان بۆ پیرۆز بکەی، هیچ ماڵێك نابێت سرکەی تێیدا نەبێت.

بەشە بەکارهاتووەکانی سێو: بەرەکەی.

ئەو توخمانەی لەسێودان:

●ڤیتامینەکان: سێو بەدەوڵەمەندترین میوە پڕ لەڤیتامینەکان دادەنرێت، بەجۆرێك تیابووی ڤیتامینەکانی (ئەی، بی١، بی٢، ج)یە.

●ڕیشاڵەکان: ئەمەش خۆی لەماددەی بەکتین دا دەبینێتەوە، ئەمەش ڕیشاڵ گەلێکی پێشیاون بۆ توانەوە لەئاودا.

سوودە خۆراکی و چارەییەکانی سێو:

سێو لەمیوە نەرمکارەکانەو بەسوودە بۆ جگەرو گورچیلەکان و میسڵدان و هێورکارەوەی کۆکەیەو دەردەری پەڵگەم(بەڵغەم)ە، ئازاری تاش نامێڵێت.

پێکهاتەی سرکە: سرکە لەئاوو ترشی خلیك و توخمی ڕەق و فرەرو ئەندامی پێکدێت، بەمەش بۆن و تامێکی خۆش پەیدا دەکات.

سرکەی سێو لەگەڵ ئاوی ساردا بەکاردێت و پاش خواردنی ژەمەخۆراکەکان بەڕاستەوخۆیی دەخورێتەوە، بەڵام بۆ ژنێك تازە منداڵی بووبێت نابێت بیخواتەوە.

سرکەی سێو گرنگیەکی زۆری هەیە بۆ ئەوەی خانەکانی لەش بخاتە دۆخێکی باشەوەو لەگەڵ گێڕانەوەی توانای بەرگری بۆ لەش لەهەمبەر چەندین جۆر نەخۆشیدا چونکە پێکهاتەی سرکە دەوڵەمەندە بەو توخمانەی کەلەش پێویستیەتی بۆ دابینکردنی هاوسەنگی لەنێوان خانەکانداو لەپێشی ئەم توخمانەدا فوسفۆرو ئاسن و کلۆرو سۆدیۆم و کالسیۆم و مەنگەنیزو فلۆر.

سودە چارەییەکانی سرکە :

سرکەی سێو باشترین جۆری سرکەیە، جا لەڕووانگەی خۆراکیەوە بێت یان چارەسەریی، چەندان جۆری سرکەی تر هەن لەشێوەی سرکەی تریێ، بەلأم سودەکانی هاوتای سرکەی سێو نابێت، سرکەی سێو لەدەرمانەکانی پێغەمبەرە(د-خ) بەپێی دەقی فەرمودەکان.

یەکەم: سودە خۆراکی و چارەییەکان بۆ سرکە لە پزیشکیی کۆندا :

لای پزیشکانی کۆن: سرکەی سێو بەکەڵکە بۆ گەدەی سوتاوەو زەردیش ناهێڵێت و زیانی دەرمانە خراپەکانیش تور دەداتە دەرەوە، شیرو خوێن ڕەوان دەکات گەر لەهەناوی مرۆڤدا دووچاری بەستن بوبێتنەوە، بەکەڵکە بۆ سپڵ و گەدەش خۆش ڕەودەکات، تینوێتی دەشکێنێت و ڕێگە لەهەڵاوسان دەگرێت و ئاسانکاری بۆ هەرس دەکات و خوێنیش دەگەیەنێتە ئاستی گونجاوو بەڵغەمیش ناهێڵێت.

لای داود ئەنتاکی:

پاشەڕۆکان توردەداتە دەرەوەو گەدەش بەهێزدەکات، ئارەزووی خواردنی خۆراك زیاد دەکات و خوێنبڕان دەگرێتەوەو سکچونیش دەوەستێنێت، برینە چڵك کردووەکان سارێژ دەکات و زامەتازەکانیش خۆش دەکاتەوە، ئاوسانەکان و شوێنەکانیشیان ناهێڵێت و جومگەژانیش لەناو دەبات، مایەسیری لەبن دەردێنێت و ماڵەی ڕووخسارو زیپکەی ڕەشیش رادەماڵێت، گەر پیازێکی تێدا بفڵیقێندرێت و بکوڵێندرێت و بۆ ماوەی یەك هەفتە دابندرێت و دواتر بپاڵێورێت و هەموو ڕۆژێك ٥٠ میلیگرامی لێ بخورێت ئەوا تەنگە هەناسەیی ناهێڵێت و ئازارەکانی سنگ و برینی دەم ناهێڵێت.

لای ئیبن سینا: سرکە ڕێگردەبێت لەڕوودانی هەڵاوسان و زیپکەو بڵاوبوونەوەی گەرگرینا، گەرهاتوو لەگەڵ ڕۆنی نەرچیو (زەیت)دا تێکەڵاوبکرێت ئەوا بەکەڵکە بۆ چارەسەری سەرئێشە.

لای ئیبن بەیتار: ئەگەر خورییەکی نەشۆردراوە یان ئیسفنجێکی پێ تەربکرێت و دواتر بخرێتەسەر برینەکان، ئەگەر ناوك یان پزدان هاتبووە دەرێ پێی دەبرێتە ناوەوەو کەپووش چارەدەکات و بەکەڵکە بۆ زامی پیس کە لەجەستەدا بڵاو دەبێتەوە، گەر بشخرێتە سەر شوێنی پێوەدانی دووپشك ئەوا ئازارو ژەهرەکەشی ناهێڵێت، گەر غەرغەرەی پێ بکرێت ئەوا خوران و کێشەی قورك کەم دەکاتەوەو زمانە بچکۆلەی نزم بووەوەش بەرزدەکاتەوە، ئەگەر بەگەرمی غەرغەرەی پێبکرێت ئەوا ئێشی ددان ناهێڵێت، پێش هەموو شتێك توانای کوژانەوەی ئاگریشی هەیە.

دووەم: سودە خۆراکی و چارەییەکانی بۆ سرکەی پزیشکی نویٚ:

پزیشکی نویٚ باس لەسرکە دەکات و دەڵێت: بوژێنەرەوەیە، نەرمکارو ئارەق پێکارە، میزیش بەباشی دەردەکاتە دەرەوە، گورچیش بەگەدە دەبەخشێت، جارفیزی پزیشکی بەناوبانگ لەپەرتوکەکەیدا(پزیشکی میللی گەلان) لەبارەی سرکەی سێوەوە دەڵێت: ئەگەر لەگەڵ ئاودا بخورێتەوە، ئەوا بەباشترین چارەسەری لەرز دادەنرێت، مرۆڤ گۆشتن دەکات و بەسوودە بۆ چارەسەری پێست هەڵقڵیشان، بەخواردنەوەی لەگەڵ هێلکەدا پێست جوان دەکاتەوە، لەکاتی قاوەڵتیشدا بەخواردنەوەی پەرداخێك لەئاوی تێکەڵ لەیەك کەوچك لەسرکەو هەنگوین ئەوا بەکەڵکە بۆ پاکژکردنەوەی کۆئەندامی هەرس لەهەموو نەهامەتییەك، هەروەها دەڵێت: خواردنەوەی ئاو لەگەڵ سرکەدا سەرمابردن و برینیش چارەدەکات.

سرکەی سێو لەباشترین جۆری سرکەکانە بەهۆی تیابوی چەندین سودی تەندروستی و کەڵکی جوانکارییەوە. لەشێوەی گیراوە بۆ شتنی پرچ و رزگاربوون لەکرێش و بەدەست هێنانی رەونەق بۆ قژێکی سەرەنج راکێشیش بەکاردێت، هەروەها دژە دەردانی رۆنی قژە، بۆیە بەسودە بۆ ئەوانەی کەپرچیان چەورە. هەروەها سرکە دەچێتە نێو چەندین کرێمی تایبەت بەگرنگیدان بەپێست، دیسانەوەش ماددەیەکی خۆراك پێبەخشی پێستیشە.

هەروەها سرکە خاوەنی سودی جوانبەخشینە لەبەربوونی کارایی بۆ کەمکردنەوەی دەرکەوتنی دەوالی (فراوانبونی بۆری خوێنهێنەری لەش)، ئەمەش یارمەتی ئەو کەسانە دەدات کەدووچاری ئەم نەخۆشییە بوونەتەوە بەبەکارهێنانی ئەم میوەیە چارە وەربگرن و جوانی بۆ لاقەکانیان بگێرنەوە، بۆئەمەش پێویستە: ئەو ناوچەیەی پێت کەدووچاری ئەم نەخۆشییە بووتەوە جارێك لەبەیانیان و جارێکیش لەسەر لەئێوارەدا بەسرکەی سێو چەوری بکە. بۆ یارمەتیدانی ئاسانی چاکبوونەوە بەیانیان و ئێواران یەك پەرداخ ئاو بەتێکردنی دوو کەوچکی بچوکی سرکەی سێو بۆماوەی سیٚ هەفتە دەخورێتەوە، سرکەی سێو لەباوترین جۆری سرکەی بەکارهێنراوی وڵاتانی رۆژئاوایە، بەڵام لەوڵاتانی رۆژهەڵاتدا کەمترە.

ئەو نەخۆشیانەی بە سرکەی سێو چارەدەبن:

- چارەکردن و پاکژکردنەوەی بۆرییەکانی میز.
- چارەسەری هەوکردنی جومگەکان.
- بۆ پاراستن لەرەقبوونی خوێنبەرەکان.
- بۆ پاراستن لەژەهراوی بوونی خۆراك.
- بۆ چارەسەری ئارەق کردنی شەوان.
- بۆ لەناوبردنی ڤایرۆس و بەکتریاکان.
- بۆ چارەسەری هەوکردنی قورگ.
- چارەسەری خراپ هەرسی.
- چارەسەری سکچوون و ڕشانەوە.
- چارەسەری گورچیلەو هەوکردنی میزی و چلك.
- بۆ کرداری خۆ لاوازکردنەوەو کێش دابەزاندن.
- بۆ چارەسەری دڵە کوتێ.
- بۆ چارەسەری نەخۆشی ڕێوی.
- بۆ چارەسەری سەرئێشە.
- بۆ چارەسەری وشکهەڵاتنی پێست و قڵیشاندنی و هەڵوەرینی تووك و موو (نەخۆشی قوبا).
- بۆ چارەسەری سوتان.
- بۆ چارەسەری ڕشانەوە.
- بۆ چارەسەری پێوەدانی مێروو.
- بۆ چارەسەری ئارەقکردن.
- بۆ چارەسەری کۆکە.
- بۆ چارەسەری فراوانبوونی بۆرییەکانی خوێنهێنەر(نەخۆشی دەوالی).
- بۆ چارەسەری شێ و خوێن فیچقەکردنی دووچاربوو بەچاو.
- بۆ چارەسەری زیادەکێش (قەڵەوی).

بەشێوەیەکی گشتی: خواردنی یەك سێو بەڕۆژانە وەکو ئەوە وایە دەرمانی هەموو جۆرە نەخۆشیەکت خواردبێت، بەجۆرێك خواردنی یەك دانە سێو بەڕۆژانە لەکاتی قاوەڵتیدا هەردوو

سیت بەهێزدەکات و مەترسیەکانی پیسبوونی کۆئەندامی هەناسە کەمدەکاتەوەو هەوکردنی لەشیش ناهێڵێت، کۆئەندانی هەرسیش چارەدەکات، هەروەها ڤیتامین (ج) لە خوێندا زیاد دەکات.

هەندێك لەسوودە تایبەتیەکانی سێو:

سێوی نەگەییو باشترین چارەسەرە بۆ قەبزی، ڕۆژانە دووسێو بەسن بۆ بەکارهێنانیان وەکو دەرمان بۆ ئەم نەخۆشی یە و دەردانی هەموو ئەو شتانەی لەڕیخۆڵەدا گیرساونەتەوەو دەرناکەونە دەرێ، دەتوانیت بەکوڵاوی یان سورەکراوی بیخۆیت بۆئەوەی هەمان ئەنجامت بەردەست کەوێ.

سێو لەبنچینەترین ئامرازەکانی تایبەت بەجوانکارییە، بەتێڕوانینی ئەوەی لەسایەی بوونی ئاوگیراوی سێوەوە هیچ جۆرە ڤایرۆسێك ناتوانێت بوونی بمێنێت. بۆیە زۆرجار بەکاردێت وەك پاکژکارەوەی پێست، بۆ گیراوەکانی تایبەت بەپرچیش بەکاردێت، دیسانەوەش لەکرداری دروستکردنی ماسکیش بەکاریەت، سرکەی سێویش بەسوودەو خاوەنی تایبەتمەندی جوانی بەخشین و تەندروستداریشە. هەروەها بەکەڵکە بۆ پاراستنی ڕەونەقداری ڕووخسار لەڕێگەی توێکگرتنەوەی سێوەکەو فلیقاندنی و دانانی لەسەر ڕووخسار بۆماوەی ٣٠ خولەك.

سێو لەخۆگری تایبەتمەندی پاکژکاری نێو دەم و ددانە. بەبێ بۆگەن کردنی ددانەکان دەگۆڕێت، ترشی سێو کار لەلەناوبردنی هەرچی ڤایرۆس و زیندەوەرۆچکەدەکات کە لەنێو دەم و دداندا هەن و بەتایبەت لەکاتی جوینیندا، باشتر وایە ڕۆژانە بەکاربهێنرێت بۆ خۆپزگارکردن لەئێش و ئازاری ددانەکان و پاکژکردنەوەی دەم .

سێو لەخۆگری هەردوو کانزای ئاسن و فوسفۆری پێویستە بۆ چارەسەرکردنی کەم خوێنی. بۆئەمەش پێویستە لەشێوەی ئاوگیراودا ڕۆژانە بەبڕی یەك کیلۆگرام بخورێتەوە، باشتر وایە پێش دەستکردن بەخواردنی ژەمی سەرەکی بەنێو کاتژمێر بیخۆیتەوەو هەڵی لوشیت، یان دەتوانیت پێش خەوتن بیخۆیتەوە.

سێو لەو میوانەیە کەکاریگەرییەکی کاراو لەبن نەهاتووی هەیە بۆ چارەسەرکردنی کێشەی بەرزی پەستانی خوێن. یارمەتی ڕەوانکردنەوەی میزو گێڕانەوەی پەستانی خوێن بۆ باری پێشتری ئاسایی خۆی دەدات.

ئەگەر بەدەست سەر ئێشەی توندەوە دەناڵێنیت، ئەوا سێوێکی پێگەیەرمێو توێك بگرەوەو

نێوەکەی هەموو بەیانیانێك بەخوێوە بخۆ بۆماوەی یەك هەفتە، ئەگەر بتوانیت لەهەفتەیەکدا سێ جار بەم شێوەیەی بخۆیت ئەوا بێگومان بە لەوەی سەرئێشەکەت لەکۆڵ دەبێتەوە .

هەرلەکۆنەوە سێو وەکو دەرمانکاری نەخۆشیەکانی دڵ بەکارهێنراوە، سێو دەوڵەمەندە بەپۆتاسیۆم و فوسفۆر، بەڵام هەزارە بەسۆدیۆم. زاناکانی خۆراکناسی نوێ لەرێگەی تاقیکارییە جۆراوجۆرەکانەوە ئەوەیان سەلماندووە کەئەو کەسانەی بڕێکی باش پۆتاسیۆم لەخۆراکەکانیاندا بەکاردەبەن دوورن لەجەڵتەی دڵ.

هەروەها یارمەتیدەرە بۆ لابردنی ئازاری گورچیلە لەرێگەی نزم کردنەوەی کلۆریدی سۆدیۆمەوە، یارمەتی کاریشە لە کەمکردنەوەی سۆدیۆمی هەبوو لەنێو شانەکانی لەشدا، ئەمەش بەهۆی ئەوەوەیە کەسێو بەبڕێکی باش و بگرە زۆریش پۆتاسیۆمی لەخۆگرتووە.

ئاوگیراوی سێو بەسوودە بۆ کەمکردنەوەی ئازاری گورچیلە، بەهۆی لەخۆگری سێو بەسۆدیۆمی ئازار شکێن، لەم بارەدا خواردنی سێو بەشێوەی خۆشاوو شەربەت باشترین سوودی دەبێت.

سێو دەرمانی باداری و هەوکردنی جومگەکانە، لەگەڵ نەخۆشی جومگەژانی ئەنجامی زەهراوی بوونی ترشی میز، بەجۆرێك ترشی سێو کار لەهاوسەنگکردنەوەی ترشی میز دەکات و (ناتفتی دەکات)، بەهۆیەوە ئازارەکەی نامێنێت. بۆ رزگاربوون لەرۆماتیزم دەبێت سێو بکوڵێنرێت تاوەکو لینج دەبێتەوە، دواتر مەڵحەمێکی لێ دروست بکەو ناوچەی بەرکەوتووی نەخۆشیەکەتی بەنەرمی پێ چەوربکە، دەبینیت بەتێپەڕبوونی کات ئازارەکەی نامێنێت .

باشتر وایە سێوی پێگەیەهەرمێو بەکاربێنیت بۆ چارەسەرکردنی ئاوساویی چاو، بەجۆرێك کرۆکی سێوەکە دەخرێتە سەرچاوەکان و بەشتێك دادەپۆشرێت، دواتر بۆماوەی یەك یان دوو کاتژمێر لەسەر چاوەکانت بیهێڵەوە، بێگومان بە لەوەی ئەم چارەسەرە ئاسوودەیی و بێ ئێشی بۆ چاوانت دەگێڕێتەوە.

توێژینەوە نوێیەکان ئەوەیان دەرخستووە کەخواردنی رۆژانەی یەك سێو مرۆڤ دەپارێزێت لەنەخۆشی رەقبوونی دەمارە خوێنبەرەکان چونکە دەبێتە هۆی نزمکردنەوەی رێژەی رۆنی سروشتی لەخوێندا کەهۆکاری سەرەکی دووچارکردنی مرۆڤە بەنەخۆشی خوێن بەستن و رەقبوونی خوێنبەرەکان.

بەجۆرێك سێو لەو میوەو خۆراکانەیە کەتیابووی پیشاڵە وەکو کاڵەك و گێزەرو شێلم، یارمەتی تەندروستداری ددان دەکات و ئێسکەکانی هەردوو شەوێلگەش پتەودەکات لای منداڵ، شارەزایان

دووپاتیان کردۆتەوە کەکلۆربوونی ددانەکان یەکێکە لەنەخۆشیەکانی خراپ خۆراکی، هەروەها بەرئەنجامی زیادە خواردنی شیرینیشە، بۆیە باشتر وایە گرنگی تەواو بە سەوزەمەنی و میوەی نویٚ بدرێت لەگەڵ خواردنی خۆراکە سوێرکراوەکانی وەکو ماسی و خۆشکراوەکان و پەنیرو سرکەکان، ئەمەش بەهۆی تیابووی برێکی باشی فلۆرایدەوەیە کەدژە کلۆربوونە، هەروەها شارەزایان تیشکیان خستۆتە سەر پێویستی ددان شتن پاش خواردنی هەموو ژەمێك بەراستەوخۆیی، شارەزایان داوا لەدایکان دەکەن بەنوقڵ و شیرینی پاداشتی وەچەکانیان نەکەن بەتایبەت بەچوکولێت، بەڵکو باشتر وایە پەرتووکێك یان دەسێك جلیان بۆ بکڕن لەبری شیرینی یاخوود دەتوانرێت میوەیان پیٚ بدەن کەبەسوودە بۆ تەندروستیان.

قۆخ

میوەی قۆخ: رووەکێکی ناسراوی سەر بەخێزانی گوڵدارەکانە، گەڵا وەریوە، گەڵاکانی رەنگی تۆخی سەوزەو گوڵەکەشی سپی و پەمەییەو بەرەکەشی لەسەرەتاوە سەوز رەنگە.

بەشەبەکارهاتووەکانی قۆخ:

بەری تازە یان وشککراوە- گوڵ- گەڵاکانی.

ئەو توخمانەی لەقۆخدا هەیە: قۆخ تیابووی ئەمانەیە:

- ئاو بەرێژەی ٨٥٪.
- شەکرەمەنی بەبڕی نزیکەی ٥٠ گرام.
- نیشاستە بەبڕی نزیکەی ١ گرام.
- ترشەمەنیەکان نزیکەی ١ گرام.
- ئاسن نزیکەی ١/٢ گرامێك.
- ماددەی بۆرلێن.
- ترشە ئەندامیەکان: ترشی سێو، ترشی لیمۆ، ترشی ئۆکسالیك.
- پرۆتین و رۆنەکان.
- ڤیتامینەکان: رێژەیەکی بەرز (ئەی، بی٢) .
- خویٚ کانزاییەکان: فوسفۆر- گۆگرد.
- ریشاڵك رێژەیەکی بەرز.

سوودە خۆراکی و چارەییەکانی قۆخ:

ئەو گوڵ و گەڵایانەی قۆخ هەیەتی وەکو شازار ڕەوێنەرەوە بەکەڵك دێت، قۆخ نەرمکارێکی باشەو یارمەتی نەرمکردنەوەی کەناڵەکانی هەرس و چالاککردنی دەردانەکانی تاڵێتیشە.

قۆخ لەئەوروپادا وەکو ڕووەکێکی چارەیی بۆ نەهێشتنی کرم و هەوکردنی پێست و تەنگەهەناسەیی و جومگەژانیش بەکارهێندراوە.

تاقیکردنەوە جۆراوجۆرەکان دەریانخستووە کەقۆخ زۆر کارایە بۆ چارەسەری کۆکە ڕەشەو هەناسە توندی و کێشەکانی گورچیلەو بەردو هەوکردنی میسڵدان.

قۆخ بەکەڵکە بۆ چالاککردنی گەدە و یارمەتی هەرسکردن دەدات و میز ڕەوێنەرە و بەکەڵکە بۆ دۆخی خراپ هەرسی، هەروەك چۆن یارمەتی نەهێشتنی بەردی میسڵدان دەدات و میزی خوێنایش نامێڵێت، قۆخ بخۆری لەنەخۆشیەکانی دڵ دەپارێزێت و بڕی کۆلسترۆڵی هەبووی نێو خوێنیش کەمدەکاتەوە. توێژینەوەیەکی ئەمەریکی دەریخستووە کەخواردنی ١٠ بۆ ١٢ دانە قۆخ لە ڕۆژێکدا ڕێگردەبێت لەکرداری لاوازبوونی ئێسك کەبەهۆی کەمی ئەسترۆجینەوە دووچاری مرۆڤ دەبێت، هەروەها قۆخ تیابووی ماددەی بۆرۆنە کەیارمەتی هەڵمژینی کالسیۆم دەدات بۆ پاراستنی ئێسکەکان بەبەهێزی.

قۆخ کێشەی میزدەرنەهاتنە چارە دەکات و سکچونیش نامێڵێت و خوێنیش پاکژ دەکاتەوە، وەکو ماسکیش بەکەڵکەو دەشکوڵێندرێت و دەخورێتەوە.

قۆخ جگە لەبەسوودی وەکو دەرمان بۆ ماسکیش بەکاردێت:

دوو دانە قۆخی کوتراوی توێکگیراوەی کوڵێندراو لەسەر ئاگر+زەیتی بادەم نزیکەی کەوچکێکی ناوەنجی،

ئەم کەرەستانە پێکەوە تێکەڵاو دەکرێن و دەخرێنە سەر ڕووخسار بۆماوەی سێ چارەك و دواتریش بەئاوی گوڵ دەیشۆین، ئەم ماسکە لەهەفتەیەکیشدا دووجار بەکاردێنین، ئەمەش کار بۆ فراوانکردنی کونیلەکانی پێست دەکات.

کولاوی قۆخ بۆ زیپکە

بەری قۆخ لەئاودا دەکوڵێندرێت، دواتر بەباشی دەیفلیقێنی بەجۆرێك بگاتە نزیکەی ٨کەوچکی بچووك، ئەمجار کەوچکێکی بچووك لەزەیتی بادەمی تێکەڵاو دەکەی. ئەم تێکەڵەیەش دەخەیتەسەر ڕووخسارت.

قۆخ لەمکاتەدا بەدەیان جۆرو شێواز بۆ مرۆڤ بەردەستە جا بەشێوەی میوەی تەڕبێت یان

وشککراوە یاخوود خۆشاو بەهەموو جۆرەکانیەوە.

لە پزیشکی میللیدا قۆخ وەکو ماددەیەکی نەرمکارەوەو میزپێکار دانراوەو حەزی خواردنیش زیاددەکات و کرداری هەرسیش باشتر دەکات، گەدە پاکژ دەکاتەوە، لەبارەکانی گوگیری و نەخۆشی گەدەو ریخۆڵەو گورچیلەدا بەکەڵکە.

قۆخ کۆئەندامی هەرس لەکێشە شێرپەنجەییەکان دەپارێزێت و قۆخی وشککراوەش کارایە وەکو ڕەوانکار، بەهۆی تیابوی بڕێکی باشی شەکری چڕبووەوەو هێندێکی گونجاو لەتوخمی دژە ئۆکساندن، سەرباری ئەوەش خواردنی قۆخ لەش لەنیشانەکانی شێرپەنجە دەپارێزێت، لەکۆتاشدا دەبێت تێبینی ئەوە بکەین کە قۆخی وشککراوە دەوڵەمەندە بەماددەی کانزایی، بەهۆی ئەوەی هەرچەندێ ئاوی تیابووە هەمووی بووەتە هەڵم.

تـــوو

توو: درەختی توو درەختێکی گەورەیەو لق و چڵیشی زۆرە، بەگشتی دووجۆرە:

جۆری یەکەم: توی سپی یان تفی یان مەڵبیرە:

ئەو جۆرەیە کەبەرەکەی دەخورێت و گەڵاکانیشی بەکەڵکە بۆ کرمی ئاوریشم و گوڵەکانی ڕەنگیان زەرد بەرەو سەوزەو گەڵاکانیشی چڕن.

جۆری دووەم: توی وەنەوشەیی یان ڕەنگ تاریک:

درەختەکانی کەمتر بەرزو قەبارەداردەگرن وەك لەدرەختەکانی تووی سپی کەبەرزییان دەگاتە ١٥ مەتر.

بەشەبەکارهاتووەکانی درەختی توو:

بەری دەختی تووی تەڕی تام شیرین و گوڵ و گەڵا تازەکانیشی بەکەڵکن.

ئەو توخمانەی لەتوودا هەن:

بەری دار توو تیابووی ترشەو گرنگترینیشی ترشی مالیك و لیمۆیە کەلەخۆگرتەی شەکرۆزو بەکتین و ترشی ئەسکرۆبیك و فلاڤۆنیداتەو لەگرنگترینیان ئاوێتەی (ڕۆتین)ە، هەروەك لەخۆگرتەی پرۆتین و توخمی ڕۆنین و کالسیۆم و ئاسن و مس و کۆباڵیت و گۆگردو پۆتاسیۆم و فوسفۆرو کلۆرو مەنگەنیزو ڤیتامین (ئەی، ج) و ترشی کەهرەمانی یە. گەڵای دارتوو تیابووی:

فلاڤۆنیداتە کەگرنگترین ئاوێتەکانی ئاوێتەی (ڕۆتین)ە، بەلاّم بەڕێژەیەکی بەرزتر وەك لەگەلاّکانی لەبەری توودا هەیە.

توو سەرچاوەیەکی ناوازەشە بۆ خوێ کانزاییەکان: بەهۆی بوونی بڕێکی باشی خوێی کانزایی وەکو فوسفۆر، سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و کالسیۆم و ئاسن و مس و مەنگەنیز و گۆگردو کلۆرو بوونی ڤیتامین (ئەی، بی، ج) لەتوودا، سەرباری پرۆتین و توخمە ڕۆنی و شەکرییەکان و ترشی لیمۆتێیدا، بەهای خۆراکی گەرمی تێیدا بۆ هەر ١٠٠ گرامێك لەتوو دەگاتە ٧،٥ کالۆری گەرمی.

سوودە خۆراکی و چارەییەکانی توو:

یەکەم: لە پزیشکی کۆندا:

لای فیرعەونەکان: فیرعەونەکان بەری تویان بەکارهێناوە وەکو خۆراك و لەنێو ڕەچەتە چارەییەکانیشدا دیاربووە، فیرعەونەکان خواردنەوەی ئاوگیراوی توویان بەکارهێناوە بۆ چارەسەری: بەلهاریزیا(میزی خوێناوی) و سوتانەوەی گەدە و چارەسەری نیمچە قۆخەو کۆکەڕەشە.

لای ئیبن سینا:

ئەگەر گەلاّی توو لەگەلّ گەلاّمێوو گەلاّی هەنجیرە ڕەشەدا بەئاوی باران بکولێندرێت ئەوا پرچ ڕەش دەکات، برین سارێژدەکات، ئاوگیراوەکەشی زیپکەو زامی دەم ناهێلێت.

لای ئیبن بەیتار:

ئاوسانی قورگ و دەم و پووك چارەدەکات و گەلاّکانی سنگە کوتێ(بەرك) ناهێلێت.

لای داود ئەنتاکی:

توو جگەر چاکدەکاتەوەو لاوازی کەمدەکاتەوەو گرەی دلّ ناهێلێت و تا دادەبەزێنێت و تینوێتیش دادەمرکێنێتەوەو حەزی جووتبوون پەرە پێدەدات، توو بەکەلّکە بۆ چارەسەری ئاوسانی قورگ و دەم و پووك، گەڕیش چارەدەکات و سورێژەو کۆکەش ناهێلێت لەڕێگەی خواردنەوەی گیراوەکەیەوە، برینی چلّککردوو سوتانەوە خاسدەکاتەوەو گوشراوی گەلاّی توو و خواردنەوەکەی ڕزگارکارە لەژەهرو دەرخاری کرمە لەڕێگەی بەکارهێنانی لەگەلّ گەلاّی قۆخدا.

دووەم: لە پزیشکی نوێدا:

تـوو بەسـوودە لەدۆخـەکانی کـەم خـوێنی(ئـەنیمیا)و ئاوسـانی قـورگ و دەم و پـووك، تـوو کاریگەری کارای هەیە لە نزمکردنەوەی پلەی گەرمی و دۆخەکانی گەرمی داهـاتن و سورێژەشـدا، هـەروەك چـۆن بەکەڵکیـشە بـۆ بـاری تینـوێتی، ئـاوگیراوی تـوو لـەبواری پزیـشکیدا بـەکاردێت بەسەرپارکردنی لەگەڵ کۆمەڵێك دەرمانی تردا بەئامانجی ڕەنگپێدان و جوانکردنەوەی خۆراکیش. لـەم سـاڵانەی کۆتاییـدا دەرکـەوتووە کـە ڕەگـی تـوو خـاوەنی تایبەتمەنـدی ڕەوانکـاری گـەدەو ڕیخۆڵەیەو کرمیش لەڕیخۆڵەکان وەدەردەنێت، هەروەك چۆن دواین توێژینەوەی زانستی دووپاتی ئەوەدەکاتـەوە کـە تـوو: کاریگەرییـەکی گـەورەی هۆرمـۆنی نێرینـەیی هەیـە، بەمـەش دەبێتـە برەوپێدەری توانـای جوتبـون و لەهـەمان کاتیـشدا کاردەکـات بـۆ نزمکردنـەوەی ڕێـژەی شـەکر لەخوێن و میزدا، بەمەش توو بەکەڵك دەبێـت بـۆ چارەسـەری دۆخـەکانی بەرزبوونـەوەی ڕێـژەی شـەکر لـەخوێن و نەخۆشـیەکانی جگـەرو دۆخـەکانی کۆکـەو سـورێژە، تـوو بەچـەندین شـێواز بەکاردێت:

یەکەم: بەکارهێنانی بۆ چارەسەری هەناوی:

ئاوگیراوی توو:

لەشێوەی غەرغەرە[٥]و خواردنەوە بۆ دۆخەکانی تا و هەوکردنی قورگ و سـورێژە دەرکـردنیش گونجاوە، بۆئەمەش لەڕۆژێکدا سێ قوم بەکاردەبرێت.

کولاوی ڕەگی توو:

وەکو خواردنەوە بەکەڵکە لەدۆخەکانی سکچوون و دەرکردنـی کرمـی ڕیخۆڵـەیی، ڕەچـەتەکە: یەك پەرداخ لەکاتی قاوەڵتی هەموو ڕۆژێکدا.

کولاوی گوڵ و گەڵاتـازەکانی، هەروەها بەرە نوێیەکەشی:

بەسووده چونکە خاوەنی تایبەتمەندی پاکژکەرەو بەکەڵکـە بـۆ چارەسـەری هـەوکردنی دەم و ڕیخۆڵەو تێکچوونی هەرس.

بەری تـوو بـە تـازەیی دەخورێـت، وەکـو شـەربەتیش لەڕۆژێکـدا سـێ کـەرەت دەخورێتـەوە، کەئەمەش بەکەڵکە بۆ نەهێشتنی لاوازی جووتبوون و نەخۆشی شەکرە.

دووەم: بەکارهێنانی دەرەکیانەی توو:

بەکەڵکە بۆ چارەسەری زیپکەو پاکژکردنەوەو نەرمکردنەوەی پێست.

شێوازەکەی: تووی تازە پاش لەفلیقاندنی بەشێوەی ماسك بۆ ڕووخسار بەکاردێت، ئەمەش بۆماوەی ٢٠ –٣٠ خولەك بەڕووخسارەوە دەیهێڵینەوەو دواتریش بەئاوی نیمچە گەرم دەیشۆین و ئینجا بەگوڵاو ڕووخسارمان دەشۆرین، ئەم کردارە دووجار لەهەفتەیەکدا ئەنجام دەدەینەوە.

شارەزایانی خۆراکناس لەکۆبوونەوەیەکی ساڵانەی کۆمەڵەی فسیۆلۆجی ئەمەریکیدا دەڵێن: تووی سوور بەتایبەتی تیابووی تێکەڵەیەك ئاوێتەی کیمیایی بەکەڵکە لەشێوەی(فلاڤۆنوید)و (پۆلیفینۆڵ) سەرباری ئاوێتەکانی (ئەنسۆسیانین) کە بەرەکەی ڕەنگ سوور یان ئەرخەوانی یان سەوز دەکات و دژە ئۆکسیدبوونێکی بەهێزەو هەڵگری تایبەتمەندی دژە هەوکردن و برین و ڤایرۆس و شێرپەنجەیە.

لێکۆڵەران لەزانکۆی(ئەندیانای ئەمەریکیدا) پاش توێژینەوەی کەڵکی سێ جۆر لە توو: (دیبیری، شوکیبیری، بیلبری) دا بۆیان دەرکەوت کە: پوختەی تووی شوکیبیری و بیلبری هۆکاری حەسانەوەی دەمارە خوێنبەرە تاجیەکانی دڵن، لەهەمان کاتدا شوکیبیری هەڵدەستێت بەدابەزاندنی چڕی بەرزی دووچاربوونی خوێنبەرەکان بەکردارەکانی ئۆکسیدبوون و هەمدیس هەڵدەستێت بەپاراستنی لەخراپبوون، لەکاتێکدا هەردوو جۆری دیبیری و بیلبری بەڕێژەیەکی کەمتر ئەم توانایانەیان تێدا دەستەبەرە.

لێکۆڵەران ئەم کاریگەرییە تەندروستیە ئەرێیەی ئەم توانە دەگێڕنەوە بۆ تواناداری ئەم بەرهەمانە بۆ هاندانی دەردانی ماددەی ئۆکسیدی نیتریك لەخوێنبەرە تاجیەکاندا، بەجۆرێك ئەم ماددانە یارمەتی پاراستنی چالاکیەکانی خوێنبەری و گوشاری خوێن دەدات، لەگەڵ ڕێگرتن لە بەستنی خوێن.

توێژینەوەیەکی پزیشکی ئەمەریکی سەلماندوویەتی کە توو یارمەتیدەرە بۆ پاراستنی باشی و بەهێزی بیرو یادگەو دژبەری پیربوونیشە(پیربوونی خانەکانی دەماری مێشك)، لێکۆڵینەوەکان لەسەر کۆمەڵێك مشك ئەنجامدراون بەدرێژایی دوومانگ و دابەشی سێ کۆمەڵەکراون: کۆمەڵەی یەکەمی مشکەکان بڕێکی باش لەخۆشاو یان مرەبای میوەیان پێدرابوو جگەلە توو، دووەمیش خۆشاوی گێلاسی پێدرابوو، لەکاتێکدا دەستەی سێیەمی مشکەکان خۆشاوی توویان درابویە، سەرباری دووچارکردنەوەی هەرسێ دەستە مشکەکە بەتیشك گەلێك کەپیربوون پێش دەخەن بەتایبەت پیربوونی خانەکانی مێشك.

ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە پاش ئەوەی هەرسێ دەستە مشکەکە بەچەندین تاقیکردنەوەی مێشکیدا تێپەڕێندران دەرکەوت لەو دوو دەستەیەی کەتویان پێنەدرابوو ڕژانی ماددەی دۆمالینی تایبەت بەکارەکانی یادگەو هەست و تواناییەکانی ئاوەز کەم ببوویەوە، بەلام ئەوەی تووی پێدرابوو باشتربوو، ئەمەش بەهۆی ئەوەوەبوو کە توو پڕە لە ڤیتامین (ئەی، ج) کەبەکەڵکن وەکو پاکژکەرو نەرمکارو دژە نەرمۆڵەیی دەروونی و خوێن پژان و گوگیری و هەوکردنی ڕیخۆڵەو نەهێشتەری کێشەکانی سنگیشە.

ئەناناس

ئەناناس میوەیەکی پڕ لەبەهای خۆراکی زۆر باڵایە، بەتام و چێژترین میوەی هاوینی بوژێنەرەوە دادەنرێت، سوودەکەی نەشاردراوەیەو تامەکەی شیرینە، بەلام سود گەلێکی باشی چارەسەریشی هەیە.

ئەناناس دەتواندرێت بەچەندین شێواز سودی لێوەربگیرێت، لەوانەش: خواردنی بەرەکەی بەتازەیی یان هەڵگیراوی یان بەستویی یان لەشێوەی شەربەت.

ئەگەر هەرکەسێك زۆری حەز بەخواردنی چکلێت و شەکرەمەنییە ئەوا بۆ ڕزگاربوون لەوانە ئەناناس باشترینە بۆ بەکارهێنان چونکە ئەمیش تامێکی زۆر خۆشی هەیەو خاوەنی تایبەتمەندییەکی باڵای پزیشکیشە.

ئەو ماددانەی لە بەری ئەناناسدا هەن:

بەری ئەناناس دەوڵەمەندە بە:

- ڤیتامینەکان: ئەناناس دەوڵەمەندە بەڤیتامین (ئەی، بی، ج)و ترشی فۆلیك.
- کانزاکان: ئەناناس میوەیەکە لەخۆگرتەی خوێ کانزاییەکانی: پۆتاسیۆم، کالسیۆم، ئاسن، مەنگەنیز، فوسفۆر، ماگنسیۆم، زەنك، یۆد، گۆگردیشە.
- تیابووی ڕیشاڵك و ماددەی: برۆمیلاینە.
- ڕێژەیەکی کەمی کۆلسترۆڵ و چەوری تێدایە.
- ئەناناس دەوڵەمەندە بەماددەی (بابائین) کەنەخۆشی دیسك چارەدەکات و یارمەتی چاکبوونەوەی مرۆڤ دەدات لەم نەخۆشییە لەماوەیەکی کەمدا.
- لەخۆگرتەی ئەو پرۆتینانەیە کەیارمەتی هەرسبوون دەدەن.

سودە خۆراکی و چارەییەکانی ئەناناس:

میوەی ئەناناس بەیەکێك لەگرنگترین ئەو میوانە دادەندرێت کەیارمەتی لەش دەدات بۆ هەڵمژینی توخمە خۆراکیەکان لەڕێگەی کرداری هەرسەوە، بۆیە باشتروایە لەکاتی پارێزی خۆراکیدا ئەناناسیش بەکاربهێندرێت، ئەمەش بەهۆی تیابووی ئەناناسەوە بۆ پرۆتینەکانەوەیەو بەتایبەت ئەو پرۆتینانەی کەیارمەتی کاراکردنی هەرس دەدەن.

ئەناناس خۆراکێکی باشە، سەرباری ئەوەی بەئاسانی هەرس دەبێت میزڕەوێنەرو دژە ژەهریشە، بەکەڵکە لەدۆخەکانی برینی گەدەدا، هەروەك چۆن بەکەڵکیشە بۆ وردکردنی بەردو هەوەکانیش کەمدەکاتەوەو زۆر دۆخی وەکو کەم خوێنی و خراپ هەرسی و هەوکردنی جومگەکان و ڕەقبوونی دەمارەخوێنبەرەکانیش چارەدەکات. ئەناناس یارمەتی خێرا هەرسکردنی پرۆتین دەدات بۆیە باشتر وایە لەکاتی خواردنی گۆشتدا ئەناناسیش بخورێت چونکە یارمەتی گەدە دات بۆ ئاسانکردنی هەرس بەتایبەت لەکاتی خواردنی ژەمی پڕ لەڤیتامینـدا، دەتوانی ئەناناس بەبرژاویش لەگەڵ ماسی یان مریشکدا بخۆیت یان دەتوانی پارچە ئەناناسەکان خۆی بەتەنیا ببرژێنیت و نەختێك لیمۆو هەنگوینی پێوەبکەیت و دواتریش بەشتێك داپۆشیت.

هەروەها ئەناناس یارمەتی ڕزگاربوونت دەدات لەڕشانەوەو کارەکانی گەدەش ئاسان دەکاتەوە، پێستی ڕووخسار بەهێزدەکات لەڕێگەی چەورکردنی بە ئاوگیراوەکەی، زیندەییەتیش لای پیاوان باشتر دەکات.

بە تێڕوانین لەمادده خۆراکییە فرەجۆرە بەردەستەکان لەئەناناس و ئاسانی هەرسکردنی بۆیە بەکەڵکە بۆ چارەسەری قەڵەوی، بەجۆرێك یەکێکە لەو میوانەی کەبەسودن بۆ لەش جوانی، ئەمەش بەهۆی کەمی تیابووی کالۆری گەرمیەوەیە، بەجۆرێك هەموو پەرداخێك لە ئەناناس ٥٥ کالۆری گەرمی تێدایە، ئەمەش وای لێدەکات بچێتە نێو میوە گرنگەکانی تایبەت بە لەش جوانییەوە.

لەکاتی خواردنەوەی پەرداخێك لەئاوگیراوی ئەناناسدا بەڕۆژانە ئەوا لەشت پڕدەکات لەڤیتامین (ئەی و ج)، لە نەخۆشیەکانی دڵیش دەتپارێزێت، بڕی ١٠٪ لە پێویستیەکانی پۆتاسیۆم و کالسیۆم و زنك و ئاسن و مس و مەگنسیۆم و فوسفۆرو ترشی فۆلیك و یۆدیش بۆ لەش دابین دەکات.

لەو کاتانەی کەمرۆڤ دووچاری لەرزەبێتەوە پەنادەباتە بەر خواردنەوەی ڤیتامین(ج یان سی) یان شەربەتی پرتەقاڵ، بۆیە لەم کاتەدا بەهۆی بوونی بڕێکی باش لە ڤیتامین(ج یان سی) لە

ئەناناسـدا دەتوانـدرێت ئـەناناس بەکاربهێنـدرێت و ئەمـەش لای خۆیـەوە نیـشانەکانی کۆکـەش لەناودەبەن، بەجۆرێك بەری ئەناناس تیابووی ماددەی (برۆمیلاین Bromelain)ە کە یارمـەتی چـاکبوونەوە لەکۆکـەو بەڵغـەمی وشـك دەدات، لەبەرئـەوەی ئـەناناس لەخۆگرتـەی مـاددەی (برۆمیلین)ە.

لێکۆڵینـەوەو تاقیکردنـەوەکان ئـەوەیان دەرخـستووە ئـەو ماددەیـەی کـەناوی: برۆمیلاینـە خاوەنی کاریگەرییەکی جادوو ئاسایە، بۆ چارەسـەری: تەنگـە هەناسـەیی و کێشەکانی سـنگ و چارەسەری نەخۆشی شێرپەنجە.

ئەناناس بۆ دروستکردنی ماسکی پزیشکیش بەکەڵکە: ماسکی ئەناناس بـۆ تونێکگرتنـەوەی پێست

نەختێك لەئەناناس لەگەڵ دوو کەوچك لەسـەرتوێژی ماسـت و نـەختێك لـەئاردی گەنمەشـامی تێکەڵ بکەو بیکەرە هەویرێکی لینج و بۆماوەی پێنج خولەك وازی لێبێنە بۆئەوەی خۆی بگرێت و پاشتریش ئەم هەویرە لەڕوخسارت هەڵسوەو بۆمـاوەی پـانزە خولـەك پێـووەی بهێڵـەو دواتـریش بەئاوی نیمچەگەرم ڕووخسارت بشۆ..

ڕووخسارت وشك بکەرەوەو پاشان نەرمکەرەوەی ئاسایی لێ هەڵسووە.

هـەروەها چـەورکردنی ڕووخـسار بـەئاوگیراوی ئـەناناس بەسـوودە بـۆ بـەهێزکردنی پێـستی ڕووخسار.

توێژینەوەیـەکی نـوێ کەلـە زانکـۆی کۆنیکتیکاسـی ئەمـەریکی ئەنجامـدراوە دەریخـستووە کەخواردنی یەك دانە ئەناناس بەڕۆژانە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی جارەکانی توشبوون بەتەنگـە هەناسەیی و کێشەکانی سنگ، بۆ خۆپاراستن لێیان زۆریش گرنگە، لێکۆڵـەران دەریـان خـستووە کـەماددەی برۆمیلاینـی وەرگـیراو لەلاسـکی ڕووەکـو ئەناناسـەوە کارایـە بـۆ کەمکردنـەوەی مەترسیەکانی هەوکردنی پەیوەست بەتەنگە هەناسەیی، زاناکانیش لەو توێژینەوانـەیان کەلەسـەر مـشکەکان ئـەنجامیان داوە دەریـان خـستووە کەچـارەکردن بـەماددەی بـرۆمیلاین یارمـەتی ڕێکخستنی ژمارەی گشتی خرۆکەسپیەکانی خوێنی داوە کە هۆکارە بۆ زیـادبوونی دۆخـی تەنگـە هەناسـەیی و هـەوکردن و کـەمکارەوەی ئـەو گەردانەشـە کەبەرپرسـن لەدووچـاربوون بەتەنگـە هەناسەیی هەوکردوو. سەرباری ئەوەی تاوەکو ئێستا چۆنێتی کارکردنی ئەم ماددەیە نەخراوەتـە ڕوو، بەڵام نوێترین توێژینەوە دەستکەوتێکی گەورەی پێشکەش کـردووە بـۆ چارەسـەری کێـشە دەروونی و سیەکان کەبەهۆیەوە ساڵانە ملیۆنان خەڵکی لەجیهاندا گیان لەدەست دەدەن.

زانا ئوسترالیەکان ئاشکرای دۆزینەوەی توخمێکی بەهێزیان کرد کەدژە شێرپەنجەیەو لەبەشۆلکەکانی ئەناناسادا هەیەو بەکارهێنانی بۆ دروستکردنی دەرمان یارمەتی بنەبڕکردنی شێرپەنجەدەدات، لێکۆڵەران لەپەیمانگای لێکۆڵینەوەی پزیشکی لە(کۆنیسلاند) رایان گەیاند: کارەکەیان تیشکی خستۆتەسەر دوو پارچۆچکەی (برۆمیلاین) کە پوختکراوەو وەگیراوی لاسکی ئەناناس بووە، کەبەکاردەهێندرێت بۆ ڕەنگکردنی گۆشت و یەکێك لەم دوو پارچۆچکانە یارمەتی کۆئەندامی بەرگری دەدات بۆ لەناوبردنی خانە شێرپەنجەییەکانی لەش.

تریسی مینوتی لێکۆڵەر لەپەیمانگای کۆنسیلاند ئاماژە بەوەدەکات کەکاریگەری ئەم پوختکراوەی ئەناناسە بۆ سەر ماددە بایۆلۆجیەکان بەهێزە، لەبلاوکراوەیەکیشیدا رایگەیاند: لەکاتی گەڕاندا ئەم دوو بەشەمان دۆزیوەتەوەو بۆمان دەرکەوت کەئەمانە بەکەڵکن بۆ وەستانی گەشەی ژمارەیەکی زۆر لەخانە شێرپەنجەییەکان بەتایبەت شێرپەنجەی مەمك و سی و قۆڵۆن و هێلکەدان.

لێکۆڵەر مینۆت زێدەباری کردو گوتی: تاقیکردنەوەکان لەسەر مرۆڤ بەم نزیکانە ئەنجام نادرێن، بەڵام ئەم تاقیکردنەوانە زۆر تەندروستن، بۆماوەی دووساڵیشە سەرقاڵی زانینی ڕادەی سەلامەتی ئەم دەرمانەین بۆ مرۆڤ لەگەڵ دۆزینەوەی ئامێرێکی تایبەت بۆ ئاسانی سوود وەرگرتن لەم دوو بەشە.

لەبەرئەوەی ئەناناس لەخۆگرتەی مەنگەنیزە بۆیە یارمەتی گەشەکردنی ئێسك دەدات چونکە لەش پێویستی زۆری بە مەنگەنیزە بۆ پێکهێنانی ئێسك و شانەکانی پێوە پەیوەستی، بەجۆرێك خواردنەوەی یەك پەرداخ لە شەربەتی ئەناناس نزیکەی ٧٣٪ لەمەنگەنیزی پێویست دەداتە لەش، ئەمەش مانای وایە کەئەناناس یارمەتی پێکهێنانی ئێسقانی جەستە دەدات لای کەسانی تازە پێگەیەرمێو و بەپێچەویش رای دەگرێت لای کەسانی گەورەساڵ.

ئەناناس زۆر دەوڵەمەندە بەڤیتامینەکانی (ئەی، بی، ج)، بۆیە بەکەڵکیشە بۆ:

- کەم خوێنی .
- کەمی چری خۆراك.
- ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی لەش.
- پەرکەم یان فێ.
- کەمی گەشە.
- مەوکردنی جومگەکان.
- ژەهراوی بوون.
- خراپ هەرسی.
- فترسین یان بوژانەوە.

قـەیسی

قەیسی درەختێکە سەر بەخێزانی گوڵاویەکانەو بەناوبانگترین میوەی هاوینەیە، بـەری قەیـسی لەسێ چین پێکدێت، چینی دەرەوەو ناوەڕاستی گۆشتینی پڕ لەشیلاوگ، کەبەزۆری بـۆ خـواردن پشتی پێدەبەسترێت و چینی ناوك کە چینێکی ڕەقە و یەکدانە تۆوی تێدایە .

بەشە بەکارهاتووەکانی قەیسی: بەرەکەی.

ئەو ماددانەی لە قەیسیدا هەن:

●ڤیتامینەکان: قەیسی تیابووی ڤیتامین(ئەی، بی، ج) یە. قەیسی دەوڵەمەندترین میوەیـە بـەڤیتامین (ئـەی) کـە تیـابووی ۲۷۹۰ یەکـەی نێـو دەوڵـەتی ئـەم ڤیتامینەیـە، هـەروەها سەرچاوەیەکی گرنگی ڤیتامین(ج یان سی)یە، توێژینەوە زانستیەکان دەریان خستووە کەقەیسی لەخۆگرتەی ماددەی کارۆتینە کەبەهۆیەوە ڕەنگی زەردی جوانی پێدەبەخشێت.

●خوێ کانزاییەکان: پۆتاسیۆم، مەگنسیۆم، سۆدیۆم،کالسیۆم،فوسفۆر،ئاسن.

●ئاو بەرێژەی ٨١٪ .

●توخمی شەکرەمەنی.

●ماددەی ڕۆنی .

سودە خۆراکی و چارەییەکانی قەیسی:

قەیسی لەخۆگرتەی برێکی باشی سـودی خـۆراکی و چارەسـەرییە، بـەکاڵی و پێگەیـەرەێیی دەخورێت و شەربەتەکەشی تـامی خۆشـە، خۆشاویـشی لـێ بەرهـەم دێـت، ئـەو کەسانەشـی زۆر بیردەکەنەوەو بەهۆیەوە مێشکیان ماندوو دەبێت باشتر وایە برێکی باشی قەیسی بخۆن، ئەمـەش بەهۆی لەخۆگرتنی هەردوو توخمی گرنگ و پێویست بۆ مێشك کە فوسفۆرو مەگنسیۆمن.

هـەروەها مـاددەی کـارۆتین لەقەیـسی دەسـتەبەرەو یارمـەتی منـداڵ دەدات بـۆ گەشـە، زۆر پزیشکی شارەزاش قەیسی بۆ چارەسەری ئازاری گوێ بەکاردێنن.

هەروەها قەیسی هۆکاری زیادبوونی بەرگری لەشە لەهەمبەر نەخۆشیە ڕەشە، قەیـسی کارایـە بۆ دژبەری کردنی کەم خوێنی و لەقەیسیشەوە ماسـکی شیاوی پزیـشکی بەرهـەم دەهێنـدرێت و دەخرێتە سەر ڕووخسار بۆ بەهێزکردن و پاکژکردنەوەی پێست، ئاوگیراوی قەیسی بـەکاردێت بـۆ چەورکردنی دەستەکان و پێبەخشینی بەنەرمی و زیندەیی.

سەبارەت بەماسکی قەیسش ئەوا: سێ دانە قەیسی تەواو پێگەیەرەێو لەگـەڵ دوو کەوچـکی گەورەی قەتماغی نوێ تێکەڵاو دەکرێت، ئـەم گیراوەیـە بخەرەسـەر ڕووخـسارو ملـت و بۆمـاوەی

بیست خولەك و دواتریش بەئاوی نیمچە گەرم لای بەرە.

هەروەها تونیك بەقەیسیشمان هەیە: گوشێنەر یان هاڕدەری سەوزەمەنی بەکاربێنە بۆ دەستکەوتنی ئاوگیراوی دانە قەیسیەك، ئاوگیراوی نیو لیمۆو دووکەوچکی گەورە لەئاوی کانزاییشی تێکەڵاوبکە، ئەم ڕەگەزانە بەباشی تێکەڵاوبکەو لەڕووخساری بساوە لەڕێگەی بەکارهێنانی کەتانێکەوە، ئەمەش پاش پاکژکردنەوەی بەشیر، دەتوانی ئەم تۆنیکە لە ساردکارەوەیەکدا بپارێزیت بۆماوەی تەنیا دوو ڕۆژ.

هەروەها قەیسی یارمەتی زیادبوونی بەرگری لەش دەدات لەهەمبەر نەخۆشیە جۆراو چەشنەکاندا، قەیسی میوەیەکی دەوڵەمەند بەڤیتامینەکانەو بەتایبەت ڤیتامین ئەی کەڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت لەخۆراك پێدانی پرچ و ڕێگرتن لەهەڵوەرینی پرچ.

قەیسی لەبەهێزترین بەرهەمە ڕووەکیەکانە بۆ بەهێزکردنی ئێسقان و شانەکانی چونکە ژیان بەزۆرەکانی ئێسقان دەبەخشێتەوەو چالاکی وگەشەی برەو پێدەدات.

هەروەها قەیسی تایبەتمەندە بەتوانا ناوازەکەی بۆ ڕێکخستنی ترشێتی زیاناوی تایبەت بەلەش کەبەهۆی چەند جۆرێك لەخۆراکەوە دێتە بەرهەم.

قەیسی یارمەتی دروستبوونی خرۆکە سورەکانی خوێن دەدات و بینین تیژدەکات و هێزی بەرگری لەش دەکاتە چەندان هێندە لەدژی نەخۆشیەکان، هەروەها قەیسی لەدۆخی کەم خوێنیشدا زۆر بەکەڵکەو یارمەتی جگەر دەدات کارەکانی بەڕاست و ڕەوانی ئەنجامبدات و پرچ و دەمارەکانیش ڕێکدەخاتەوەو ئەوانەشی میزەخوێنیان هەیە کێشەکەیان ناهێڵێت و بەردی وردبووی نێو گورچیلەو میسڵدانیان توڕدەداتە دەرێ یان بەلای کەمەوە کێشەی خوێن میزییان ناهێڵێت، هەروەها قەیسی بەکەڵکە بۆ پێکهێنانی ئێسك و لینجە پەردەش.

هەڵووژەی زەرد یان قەیسی لەمیوە دەرمانی یە کاراکانە بۆ چارەسەری کەم خوێنی چونکە بڕێکی باش لە ئاسنی تێدایە کەبەسوودە بۆ ئەم بارە. زۆر پزیشك و لێکۆڵەر ئەوەیان سەلماندووە کەخواردنی قەیسی یارمەتی زیادبوونی هیمۆگلۆبین دەدات لەخوێندا.

قەیسی چارەسەری گونجاوی گوگیریە، بەجۆرێك لەخۆگری چەندین تایبەتمەندییە وەکو ڕەوانکارێك وەهایە بۆ ڕیخۆڵە، سیللۆلۆز لەقەیسیدا هەڵدەستێت بەباشترکردنی توانای هەرس و یارمەتی ڕیخۆڵە دەدات بۆ باشتر ئەنجامدانی ئیشەکانی خۆی. بەکتین لەقەیسیدا کاردەکات بۆ هەڵمژین و لەخۆگرتنی بڕێکی باشی ئاو، ئەمەش یارمەتی ڕیخۆڵە ئەکات بۆئەوەی باشترو بەنەرمی یەوە کارەکانی خۆی ئەنجام بدات، کەواتە خواردنی قەیسی بەڕێکوپێکی یارمەتی

قوتاربوونـان دەدات لەقـەبزی و گـووگیری، بـەجۆرێك لەڕۆژێکدا بەتـەنیا خـواردنی شـەش دانـە قەیسی چارەکارمان دەبێت لەم نەخۆشی یە زۆر بێزارکارە.

خۆشاوی قەیسی تێکەڵ بەشەکری ترێ یـان هـەنگوین یارمـەتی لـەناوبردنی تینـوێتی و تـاش دەدات، هەروەها ئالیکاریش دەبێت بۆ لەناوبردنی پاشماوەکانی نێو لەش.

شەربەتی قەیسیی تازەلێکراوەو تەڕ یارمەتی دەرە بۆ ڕزگاربوون و چارەوەرگرتن لەچەندین نەخۆشی پێستی هاوشێوەی گـەڕیی، خـۆر سـوتاویی، ئـەکزیما، خـورانی پێست. وەك دەزانـرێ قەیسی لەمیوە ڕەنگ پرتەقاڵ ئاساکانەو گەر لەگەڵ قۆخدا پێکەوە بخورێن ئـەوا تەندروستیەکی باش بەو بخۆرەی دەبەخشێت.

توێژینـەوەکان سـەلماندویانە کەقەیـسی بـەهای خۆراکیەکـەی هاوتـای جگـەری ئاژەڵییـە لەدروستکردنی خڕۆکەی سوری خوێندا، هەروەها دەرکەوتووە کەقەیسی دەمارەکان پتـەودەکات و خوێنبـەرو خانـەکانی پێـستیش چـالاك و بـەهێزدەکات، ئـارەزووی خـۆراك بەخـشەو دژە گوگیرییشە، هەروەها ئارامکارەو ماندوو ڕەوێنەریشە.

توێژینـەوە پزیـشکییەنوێیەکان دەریـان خـستووە کەبـەری قەیـسی بەباشـترین چارەسـەر دادەنرێت بۆ پاراستنی لاوان لە نەخۆشییەکانی پێست و زیپکە و قنچکە.

ڕۆنی نەرچیوی قەیسی سەرچاوەیەکی دەوڵەمەنـدە بـەڤیتامین(ئـی)، کەبـەکاردێت بـۆ ڕەنـگ پێدانی پێست و ڕێگرتن لەدروستبوونی هێڵەکانی سەر پێست لەقۆناغی پیرێتیدا.

بەری وشك بوەوەی قەیسی تیابووی بڕێکی زۆر باشی ڤیتامین (ئـەی)یـە بـەزیادتر لـەو بـڕەی لەبەری تازەو تەڕیدا هەیە، بڕی ئاسنیش تێیـدا دەگاتـە دەهێنـدەی بـڕی ئاسـنی هـەبووی نێـو بەری قەیسی بە تەڕی. هەروەها ئاوگیراوی قەیسی زۆر بەکەڵکـەو خۆشـاوی قەیـسی سـودەکەی نادەری کراوە. بەری قەیسی یارمەتی دژایەتی کردنی ڤایرۆس و بەهێزترکردنی لینجە پـەردەکان دەدات. ئەوانەی کێشەی خراپ هەرسی و هەوکردنی توندی ڕیخۆڵەو گـەدەیان هەیـە باشـتر وایـە قەیسی نەخۆن، هەروەها پاش خواردنی قەیسی نابێت ئاوی سارد بخورێتەوە.

بۆئەوەی سوودی تەواو لەقەیسیەوە وەربگریت باشتر وایە بە توێکڵـەوەو پـاش ئـەوەی جـوان دەیشۆیتەوە پێش نان خواردن بیخۆیت چونکە توێکڵی قەیسی لەخۆگرتـەی بڕێکی زۆری کـانزاو ڤیتامینەکانەو باشتر وایە بە ددان قەیسیەکە کەرت بکرێت نەوەك بەچەقۆ.

هەنجیرەسوورە- هەنجیری توو- هەنجیری فیرعەون

درەختی هەنجیرە سوورە لەدرەختە هەمیشە سەوزەکانە، لقەکانی تا ٢٠ مەتر درێژدەبن و پەلدەکێشن، بۆیە لەدرەختە سێبەردارەکانە. بەری هەنجیرە توو لەبەرهەمە میللیەکانە بەدرێژایی ساڵ بەردەستکەوتوەکانەو زۆریش لەهەنجیری ئاسایی دەچێت.

جۆرەکانی هەنجیرە توو: دوو جۆر هەنجیرە فیرعەونمان هەیە:

● **جۆری یەکەم:** هەنجیرە تووی تورکی یان ڕۆمانی کە بەکەتەیی درەختەکەی و گەورەیی قەبارەی میوەکەیەوە دەناسرێتەوە.

● **جۆری دووەم:** هەنجیرە تووی ئارەوی یان نیشتمانی: قەبارەکەی بچوکترە.

وەك زانراوە کە بەری هەردوو جۆرەکە هەمان بەهای خۆراکی و چارەسەرییێن، بەری هەنجیرە فیرعەون زۆر لەمیوەی هەنجیر دەچێت، بەڵام لەم میوەیەدا وەکو هەنجیر تۆوی تێدانییەو تامیشی زۆرتر شیرینەو ڕەنگی زەرد بەرەو سورهەڵگەڕاوە، ئەم رووەکە شلەیەك دەرێژێت کەشیلەیەکی زۆری پێوەیە.

بەشە بەکارهاتووەکانی هەنجیرە سوورە: بەرەکەی، گەڵاکانی، ئاوگیراوی شیلەیی.

ئەو ماددانەی لە هەنجیرە سوورەداهەن:

هەنجیرە توو لەخۆگرتەی شەکرەمەنی میوەیە بەشێوەیەکی سەرەکی و فلافۆنیداتیش لەگرنگترینیان فیکۆسین و بیرۆگابتین و ڤیتامین و ئەنزیمەکان.

سودە خۆراکی و چارەییەکانی هەنجیرە سوورە یان جمیز:

یەکەم: لە پزیشکی کۆندا:

درەختی هەنجیرە توو لای فیرعەونەکان پیرۆزبووە، ئەو نەخشانەی لەسەر دیواری گۆڕەکەی شازنە (تیتی) نوسراون دووپاتی ئەمە دەکەنەوە، هەروەها ئەم بەرهەمە بەوشکی لەگۆڕی چەندان فیرعەندا دۆزراوەتەوە، سەرباری دۆزینەوەی گەڵای هەنجیرە توو لەنێو دارە تەرمی مردووەکاندا. وەك دەزاندرێت کەپاشا ئۆزوریس لەدووداریکدا (تابوتیکدا) نێژراوە کەلەدرەختی هەنجیرە توو دروستکراوە، وێنەی درەختی هەنجیرە توو لەسەر دیواری چەندین گۆڕی وەچەکانی حەسنی بنەماڵەی دوازدەشدا نەخشێندراون، لەنێو ڕەچەتە چارەییەکاندا شیلاوگێکی شیرەیی بۆ چارەسەری چەندین نەخۆشی بەکارهێندراوە، بەتایبەت بۆ چارەسەری نەخۆشی لەپکەیی و پێوەدانی دووپشك و گازگرتنەکانی مار، هەروەها هەنجیرە توو لەنێو ڕەچەتەکانی

فیرعەونەکاندا وەکو ڕەوانکارو نەرمکەرەوەی گەدەو ڕیخۆڵەکان و بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی کەپوو بەکارهاتووە، هەروەها ئاوگیراوی هەنجیرە توو بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی جگەرو نەخۆشیەکانی ڕیخۆڵەو ئەسکەربووت یان پووک پژانیش بەکارهاتووە، ئیبن سینا لەبارەی جەمیز یان هەنجیرە تووەوە دەڵێت: هەنجیرە توو لەشیرەکەیدا هێزێکی نەرمکارو شیکارەوەیەکی خوێن هەیە، دەشڵێن: شیری ئەم درەختە برینە ئاڵۆزەکان پێکەوە دەلکێنێت.

هەنجیرە توو لای ئیبن بەیتار: هەنجیرە توو وەکو نەرمکارو پێکەوە بەستەری برینەکان و لابەری ئاوساویە ئاڵۆزە شێرپەنجەییەکان بەکاردێت، دەخورێتەوەو پێی هەڵدەسوێنرێت بۆ چارەسەری پێوەدانی مێروو ئازاری سپڵ و ژانی گەدە.

هەنجیرە توو لای داود ئەنتاکی: هەنجیرە توو بەکەڵکە بۆ نەهێشتنی ئازارەکانی سنگ و کۆکەو بەسودە بۆ گورچیلەو سکچونیش دەبڕێنێتەوەو کۆرپەلەش دەخات و سوڕی مانگانە ڕێکتردەخات، چلکردنی برین ناهێڵێت، خۆڵەمێشی درەختەکەشی دژە چڵك و کێمە.

دووەم: لە پزیشکی نوێدا:

سوود و بەرئەنجامی لێکۆڵینەوە زانستییەبڵاوکراوەکانی کۆنگرە نێو دەوڵەتیەکانی تایبەت بەنەخۆشیەکانی پێست دووپاتی بەسوودی شیری هەنجیرە توو دەکەنەوە بۆ چارەسەری نەخۆشی لەپکەیی و کۆمەڵێك لەنەخۆشیەکانی تری پێست، بەجۆرێك شیری هەنجیرە توو لەخۆگرتەی کۆمەڵێك لەدژە زیندەیی تواناداره بۆ لەناوبردنی هەموو ڤایرۆسێك، هەنجیرە توو تیابووی چەندان توخمی ترە کەیارمەتی ئاسان سارێژبوونی برینەکان دەکات، ئەمەو سەرباری ئەوەی دەهەرمێنرێت هەنجیرە توو لەدەمەوە بخورێت و وەکو نەرمکارو ئاگادارکارەوەیەکی باشی گەدەو ڕیخۆڵەکان وایەو کێشەکانی ڕیخۆڵە ناهێڵێت و تس لەزگدا فرێدەداتە دەرەوەو چارەیەکی باشی هەوکردنی پووکیشە.

بەری هەنجیرە تووی نوێ دەخورێت و بەکاردێت بۆ چارەسەری کێشەی ڕیخۆڵەو هەڵاوسانی سك و گوگیری ئەمەش لەڕێگەی خواردنی پەرداخێك لەئاوگیراوی هەنجیرە تووەوە دەبێت لەکاتی قاوەڵتیدا، هەنجیرە توو دەجوی بەپێی حەزی خۆت، دەهەرمێنی وەکو ئاو لەدەمی وەربدەی بۆ چارەسەری هەوکردن و تێکچوونەکانی پووك.

بەلاّم بۆ چارەسەری نەخۆشییەکانی لەپکەیی(صدف)و وشکهەلاّتنی پێست و قلّیشاندنی و هەلّوەرینی تووك و موو(نەخۆشی قوبا) و بەخێرا چارەبوونی ئەوا چەند کەرتێکی بەری هەنجیرە تووی باش پێگەیەرمێو بەشێوەی برین پێنج دەخرێتە سەر شوێنە دووچارەکە، هەروەها شیری هەنجیرە توو بەشێوەی ڕۆن ناوچە دووچارەکەی پیّ چەور دەکرێت.

شیلك

شیلك لەکۆنەوە وەکو ڕووەکێکی گولاّوی پزیشکی لەلای پزیشکی ئەغریقی (تیوفراتۆس)ەوە ناسراوە.

شیلك لەمیوە جوان و تام خۆشەکانە.

جۆرەکانی شیلك: دووجۆرە: شیرین و ترش.

بەشە بەکارهاتووەکانی شیلك: میوەکەی- گەلاّکانی- ڕەگەکەی.

میوەکە بەتازەیی دەخورێت و دەشکرێتە شەربەت و خۆشاوی لێدروست دەکرێت کەبەهای خۆراکی بالاّیەو بۆ بواری پزیشکیش پێشیاوەو بەئاسانی هەرس دەبێت، تەنانەت بۆ گەدەی بچووکیش کێشەی نابێت.

ئەو ماددانەی لە شیلکدا هەن:

- خویّ کانزاییەکان: کالسیۆم- پۆتاسیۆم- ئاسن.
- ڤیتامینەکان: (بی، ج، ك، ئی).
- ترشە سروشتیەکان: ترشی شەنگەبی.
- ئاو بەڕێژەی ٨٣،٥٪.
- ماددەی پرۆتینی.
- ماددەی شەکری.
- ماددەی ڕۆنی نەڕچیو.
- ڕیشاڵە خۆراکییەکان.

سودە خۆراکی و چارەییەکانی شیلك:

•ئاوگیراو یان شەربەتی شیلکی تفت بەسوودە بۆ:

•ڕەوانکردنەوەی میز.

•چالاکی بەخشین بەگەدە.

•یارمەتی هەرس دەدات.

•نەرمکارە: سنور بۆ گوگیری دادەنێت.

•بۆ وەستانەوەی خوێنپژان بەکاردێت.

•بەکارە بۆ نەهێشتنی زەردیی ددان و نیەرمیەوە کەلەکە بووەکانی سەری.

•خۆراك پێدەرو وزەبەخشە.

•یارمەتی دروستکردنی شانەکانی لەش دەدات.

•پاکژکەرەوەی خوێنە.

•دژە ژەهرە.

•ڕێکخەری دەردانەکانی تالێیە.

کولاوی گەلای شیلك و ڕەگەکەی بەسوودە بۆ:

•چارەسەری سکچوون.

•چارەسەری کەمی دەردانی زراو یان تالك.

•نەخۆشیەکانی جگەر چارەدەکات.

•نەخۆشیەکانی میسڵدان و گورچیلەش ناهێڵێت.

کوتراوی دەنکە گێلاس بەکەلکە بۆ:

یارمەتی چالاککردنی پێستی ڕووخسار دەدات و چرچیشی پێوە ناهێڵێت.

شێوازەکەی: چەند دانە شیلکێك دەکوترێت و ڕووخساری پێ چەور دەکرێت پێش خەوتن تابەیانی پێوەی دەیهێڵیتەوە، دواتر بەئاوی مەعدەنوسی ئەفرەنجی دەیشۆیت، ئەمەش یارمەتی کاراکردنی پێست و لابردنی چرچیەکانی دەدات.

ئەوانەشی کێشەی زەردهەڵگەڕانی پێستیان هەیە دەتوانن وەك چارەسەر ئاوگیراوی شیلك بخۆنەوە پاش پالاوتنی، زۆر باشە بۆ جوانکردنەوەو سپیکردنەوەی ددانەکان. هەروەها بەهۆی

ئەو کاریگەرییەی هەیەتی بۆ بچووك کردنەوەی کونیلەکانی پێست بۆیە وەکو ماسك بۆ ڕووخسارو بەتایبەتیش بۆ پێستی چەور بەکار دێت. هەروەها بەکەڵکە وەکو پاکژکەرێك و خۆراك پێدەرێکی باشی پێستیشە.

هەروەها بەتێکەڵکردنی کەوچکێکی بچووك لەناوگیراوی شیلك لەگەڵ کەوچکێکی بچوك لە ڕۆنی شیرین، دواتر بۆ ماوەی چارەکە کاتژمێرێك لەسەر ڕووخسار دەهێڵدرێتەوە ئینجا بەئاوی نیمچە گەرم دەیشۆی، پاشان دەبینی کەپێستی ڕووخسارت دەدرەوشێتەوە.

یان پێنج دانە شیلك و سپێنەی یەك هێلکەو پێنج تنۆك گوڵاو دە تنۆك بۆیەی کەتیرەی جاوە تێکەڵاو بکە، بە پارچە پەڕۆیەك شیلك و سپێنەکە دەپاڵێوین، ئینجا گوڵاو بۆیەی کەتیرەی جاوەی بۆ زیاد دەکەین... ئەم کەرەستانە تێکەڵاو دەکرێن و وەکو ماسکێك لەکەتان ڕادەخرێن، دواتریش بۆماوەی یەك کاتژمێر لەسەر ڕووخسار دەیهێڵینەوە، ئینجا لادەبرێت و بەئاوی نیمچە گەرم ڕوخسارمان دەشۆین کە لەخۆگرتەی بیکاربۆناتی سۆدیۆم بێت بەڕێژەی ١٥گرام بۆ لیترێك.

یان پێنج دانە لەشیلك بەیاریدەی پارچە کەتانێك یان پەمویەکی تەنك بگوشەو تێکەڵی زەردێنەی هێلکەی باش شلّقاوی بکە، چینێکی ئەستور لەم ماسکە لەسەر ڕووخسارت دانێ و بۆماوەی بیست خولەك پێوەی بهێڵەوەو دواتریش ڕووخسارت بەتۆنیك بشۆ.

یاخوود: گێلاس لەکاربۆندا بۆماوەی ٧کاتژمێر دەخویسێنین، کەوچکێکی گەورە لەشیلك لەناودا بۆماوەی ٧ کاتژمێر دەخوسێنین، کەوچکێکی گەورەش لەمۆزو کەوچکێکی ناوەنجی لەهەنگوین ئامادە دەکەین،

ئەم کەرەستانە تێکەڵاو دەکرێن و دواتر لەڕووخسار دەدرێن و بۆماوەی چارەکە کاتژمێرێك پێوەی دەیهێڵینەوە، ئەمە وەکو خۆراك پێدەری پێست بەکاردێت.

بۆدەستکەوتنی شیری شیلك دەتوانی: دە دانە لەشیلك بهاڕی لەهاڕدەری سەوزەمەنیدا. سێ کەوچکی گەورەش لە پۆترەی شیری بۆ زیاد بکەو بەباشی تێکەڵاویان بکە، ئەم شیرەیە بۆ پاکژکردنەوەی ڕووخسارت پێش شتنی بەتۆنیك یان لۆسیون باشترینە.

شیلك بوژێنەرەوەو بەهێزکاری دڵ و خوێنیشە: لێکۆڵەران ڕوونی دەکەنەوە کەڕۆژانە خواردنی شیلك دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی دووچاربوون بەنەخۆشی دڵ بەڕێژەی ٤٠٪، بەڵام دەبێت ئەوەش بزانین کەزۆر خواردنی شیلك کارێکی باش نییە، چونکە ڕێژەیەکی بەرزی پۆتاسیۆمی تێدایە.

هەروەها ئەوانەشی کێشەی هەستیاری زیادە ڕەویان هەیە باشتر وایە شیلك نەخۆن،

بەهۆیەوە لەشیان دووچاری پەڵەی پێستی دەبێت.

شیلك: کاریگەری دژە ڤایرۆسی هەیە.

شیلك: ڕێژەیەکی باشی ئاسنی تێدایە، ئەمەش وادەکات ئەو بڕە ئاسنەی ئافرەت لەکاتی سوڕی مانگانەیدا لەدەستی دەدات بۆی بگێڕێتەوە.

کوڵاوی گەڵاکانی شیلك بەساردی وەکو شۆردەرەو پاکژکەرو گرتۆکی کونیلەی پێستی چەور بەکارە.

توێژینەوە نوێیەکان دەریان خستووە کەڤیتامین(ج یان سی) کە لەزۆریەی سەوزەمەنی و میوەکاندا هەن، بەتایبەت لە شیلك و لیمۆدا کەڕێگردەبێت لەتوشبوون بەنەخۆشیەکانی وەکو ڕەبوو(بەرهەنگ)و نەخۆشی سی داخرانی درێژخایەن.

توێژینەوەکان ڕوونیان کردۆتەوە کەبوونی پەیوەندی ئەرێنی لەنێوان بەکاربەری میوەکان و تێکڕای خواردنی ڤیتامین(ج یان سی)و مەترسی دووچاربوون بە(بەرهەنگ) ڕەبوو، بەجۆرێك کەمی ئەم ڤیتامینە لەبۆری هەناسەی ئەو کەسانەی دووچاری بەرهەنگ بوونەتەوە دیارە. شارەزایان وای دەبینن کەڤیتامین(ج یان سی) کاریگەریەکەی وەکو یارمەتی دەرێکی کاراو ئاسایش و کەم تێچوون وایە بۆ چارەسەری فراوانیەکانی بۆری سنگ و دژە هەوکردن و دژە زیندەییەکان.

لێکۆڵەران لەتوێژینەوەکانیاندا (لە گۆڤاری ڕووداوە زانستیەئەمەریکیە نیشتمانیەکان بۆ زانست) کەدوو ساڵ پێوەی سەرقاڵ بوون، ڕایانگەیاند: ڤیتامین (ج) هۆکاری چارەسەری کێشەکانی بۆری هەوایە لەکاتێکدا کەمی ئەم ڤیتامینە دەبێتە هۆی وشکەڵاتنی بۆری هەوا، بۆیە بوونی ئاستی نزمی ئەم ڤیتامینە ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت لەگەشەکردنی نەخۆشیەکانی هەناسە توندی هەوداری باو، ئەمەش لەڕێگەی زیادکردنی هەستیاری کەناڵەکانی هەواوە دەبێت.

شیلك لەتوخمە خۆراکیە زۆر بەکەڵکەکانە بۆ لەش، بەهایەکی باڵای خۆراکی هەیە، لەهەر گرامێك شیلکدا ۲۷ کالۆری گەرمی هەن، هەروەك چۆن یارمەتی جوان و ڕەونەقداربوونی پێست دەدات و هێزو گوڕیش دەبەخشێتە جەستە چونکە لەخۆگرتەی ڤیتامین (ج) یە، بەهاوتای تیابووی پرتەقاڵ بۆ ئەم ڤیتامینە.

شارەزایانی بواری تەندروستی خۆراك دەڵێن: شیلك یەکێکە لەخوزارە ناوازە زۆر بەسوودەکان بۆ پێست، لەبەرئەوەی کاردەکات بۆ سەرلەنوێ نوێکردنەوەی کولاجین کەیارمەتیدەرە بۆ هێشتنەوەی پێست بەجوانی و ڕەونەقداری و گەنجێتی، ئەمەو سەرباری ئەوەی دەوڵەمەندە

بەکانزاکانی وەکو: ماگنسیۆم، کالسیۆم، کەدوو سەرچاوەی گرنگ و پێویستی پێکهێنانی جەستەو ئێسقانەکانیشە.

شیلک لەو میوانەیە کە بچووك و گەورە بەهۆی شێوازە جوانەکەیەوە حەزیان لێیەتی، تامیشی زۆر خۆشە بۆیە دەچێتە نێو پێکهاتەی چەندین جۆر لەشیرینی و کێك و کەرەوە، هەروەها بۆ خۆشاو یان مرەباش بەئاسانی بەکاردێت، بۆ چارەکانی بەخۆرسوتانەوەش بەکەڵکە کەئافرەت لەهاویندا دووچاری دەبێتەوە، بۆیە گونجاویشە بۆ دروستکردنی ماسکی پێست نەرمکارەوە، بەتایبەت پاش سەیران کردن.

شیلك زۆریش بۆ دڵ بەسوودە چونکە باشترین دژە ئۆکسیدەکانە، هەروەها دەوڵەمەندیشە بەریشاڵی خۆراکی شیاو بۆ توانەوە لەئاودا، ئەم ریشاڵانە کاردەکەن بۆ نزمکردنەوەی تێکڕای کۆلسترۆڵ لەخوێن و زیادکردنی گونجاوی سوڕی خوێن.

هەرمێ

هەرمێ: یەکێکە لەڕووەکەکانی خێزانی گوڵین، چەندین جۆری جیاواز تام و قەبارەو رەنگ جوودای هەیە، هەموو جۆرێك خاوەنی تایبەتمەندی گوشێنەرو دژە بەلاگانە، گەر هەرمێ بەسێو بەراورد بکەین ئەوا دەبینین کەهەرمێ ئاگادارکارەوەو خۆراك بەخشی زیادترە لەسێو، بەلام بەخێرایی هەرس نابێت و بە تازەییش دەخورێت.

بەشە بەکارهاتووەکانی هەرمێ: بەرەکەی-گەلاکانی-گوڵەکانی-توێکڵی درەختەکەشی.

ئەو ماددانەی لەهەرمێدا هەن:

بۆ هەر ١٠٠ گرامێك لەهەرمێ نزیکەی ٦٣ کالۆری گەرمی دەدات.

هەرمێ لەمانە پێکدێت:

- ڕێژەیەکی بەرزی ڤیتامینەکانی (ئەی، بی، ج).
- خوێ کانزاییەکان: پۆتاسیۆم، کالسیۆم، فوسفۆر، ئاسن، مەنگەنیز.
- شەکرەمەنی وەکو فرکتۆز.
- ڕێژەیەکی بەرز لەپرۆتینات.
- نیشاستەکان.
- ڕۆنەکان.
- ترشە ئەندامیەکان.

سودە خۆراکی و چارەبییەکانی هەرمێ:

هەرمێ بەتەڕی دەخورێت، خۆراکێکی باش و بەسوودەو لەبارەکانی کەم خوێنی و گوشاری خوێنی بەرزو ڕەقبوونی خوێنبەرەکاندا بەکاردێت.

گوڵی هەرمێ خاوەنی تایبەتمەندی میزپێکارە، کولاوەکەی زۆرجار گونجاوە بۆ چارەسەری کێشەکانی بۆری میز، بەتایبەت لەدۆخەکانی هەوکردنی میسڵداندا.

هەرمێ چارەسەری نەخۆشییەکانی گورچیلەیە، کاردەکات بۆ پێکهێنانی خانەکان و نوێکردنەوەیان، نەهێڵەری ڕشانەوەی هەناوییە کەبەهۆی نەخۆشی گورچیلەو جگەرو دڵەوە دروست دەبێت، خۆراك پێدەرو ئارام بەخش و نەرمکارێکی بەکەڵکە بۆ گەدەو ریخۆڵەش.

لەبەرئەوەی هەرمێ بەتوێکڵەوە دەخورێت، بۆیە باشتر وایە ئاگاداری بیت لەوەی بەقرکارەکانەوە نەیخۆیت، واتە پێویستە بەباشی چەند جارێك بیشۆیتەوە پێش خواردنی.

ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە نابێت زۆر هەرمێ بخۆن چونکە شەکری زۆری تێدایە.

هەرمێ گەدەو ریخۆڵە پاکژدەکاتەوە چونکە دەوڵەمەندە بەخوێ کانزاییەکان و بەتایبەت مەنگەنیز.

چەقالە- هەڵووژە کێویلە

چەقالە لە ڕووەکەکانی سەر بەپۆلە گوڵینەکانە.

جۆرەکانی چەقالە: چەندان جۆر لەهەڵووژە کێویلە هەن:

- چەقالەی سپی.
- چەقالەی سوور.

-چەقالەی کێوی تارادەیەك ترشێتی یان تاڵێتی تیدایە، درەختەکەشی دڕکاوییە، لەخۆگرتەی ماددەی گرتۆکی مولولەکانی خوێنە.

بەشە بەکارهاتووەکانی چەقالە: بەرو ئاوگیراوی گەڵاکەی و گوڵەکەی.

ئەو ماددانەی لەچەقالەدا هەن:

ماددەی گرتۆکی مولولەکانی خوێن: ئەمە وای لێدەکات بەسوود بێت بۆ چارەسەری برین و خوێن پژان، باشتر وایە چەقالە لەکاتی بەیانیان و لەساتە وەختی قاوەڵتیدا بخورێت.

سودە خۆراکی و چارەییەکانی چەقالە:

- گەڵاکانی چەقالە: بەسوودە بۆ چارەسەری:
- دژخەکانی سکچوون، میزەچورکێ، چارەسەری برین و خوێن بەربوون. ئەمەش بەهۆی بوونی ماددەی گرتۆکەوەیە لە چەقالەدا.
- **گوڵەکانی چەقالە: بەسوودە بۆ چارەسەری:**
- ڕەوێنکارەوەی میز.
- چارەسەری سنگە.
- نەرمکارە: بەشێوەیەکی کارا گوگیری ناهێڵێت.
- چارەسەری زیادە دەردانی گولینگی زێی ئافرەتە.
- **بەری چەقالەی ئاسایی: بەکاردێت بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشیانە:**
- گرتۆگی درێژخایەن.
- ڕەقبوونی خوێنبەرەکان.
- نەخۆشیەکانی ڕۆماتیزم (هوونك یان باداری).

بەری چەقالە بەکاردێت بۆ دروستکردنی چەندان جۆر لەخۆشاوو شلەمەنیەکانی سەر خوان.

قامیشی شەکر

قامیشی شەکری:

ڕووەکێکی ئاوی شوێنکەوتەی دانەوێڵەییە، چەندان جۆرە:

- قامیشی چینی.
- قامیشی ئاسیایی وشکانی (قامیشی گینیای وشکانی).

ئەم جۆرانە بەپێی تایبەتمەندی و پێویستیە ژینگەییەکەیان و مەودای دژە بەرگری کردن لەبەلاگان و نەخۆشیەکان دەگۆڕێن. ئەم جۆرانە بەکارهێندراون بۆ بەرهەم هێنانی جۆری نوێی جیهانی موتوربەکراو یان دوورەگ، لەمیسردا جۆرە کۆنەکان هەن و بەمەبەستی گوشاردن بەکاردەهێندرێن، لەگەڵ بەرهەم هێنانی قامیشی ڕەش بەناوی بەلەدی سپی، بەلەدی سوور، بەلەدی زیبرایی و کوڵمی وشتر(خد الجمل).

ئێران یەکەمین وڵاتی جیهان بووە لەبەرهەم هێنانی شەکری پاڵفتەکراو لەقامیشی شەکر، ئەمەش لەساڵی ٦٠٠ ز دا بووە، لەکاتێکدا بەرهەم هێنانی شەکری سپی پوخت لەمیسر لەسەدەی نۆیەمەوە دەستی پێکردووە، دواتریش لەمیسرەوە بۆ فەرەنسا لەسەدەی یانزەدا گواسترایەوەو لەوێشەوە بۆ ئەورووپا.

ئەو ماددانەی لەقامیشی شەکردا هەن:

- توخمی شەکری.
- پرۆتین.
- ترشە ئەندامیەکان.
- ڕیشاڵە خۆراکیەکان.
- خوێ کانزاییەکان: لەگرنگترینیان ئاسن.

سودە خۆراکی و چارەییەکانی قامیشی شەکر:

- قامیشی شەکر بەسوودە بۆ:
- شەکری لێوە بەرهەم دەهێندرێت.
- بەکەڵکە بۆ چارەسەری لاوازی.

- وزەی پێویست دەداتە جەستە.
- جگەر بەهێز دەکات و ئێسکیش پتەودەکات.
- گەدەو جگەریش بەهێز دەکات.
- چاو بەهێز دەکات و تینوێتیش دەشکێنێت.
- میزپێکارە.
- گەدە نەرمدەکاتەوە.
- بەکاردێت بۆ پاراستنی میوەو هەندێك گیراوەی پزیشکی.
- بەکەڵکە وەکو خواردنەوەیەکی خۆراك بەخش و لەهاوینیشدا بوژێنەرەوەیە.
- هەنگوینی ڕەشی دەوڵەمەند بەئاسنی لێوەبەرهەم دێت.

گرنگی ئابوری قامیشی شەکر تەنیا بەند نییە بەبەرهەم هێنانی شەکر یان شەربەتەوە، بەڵکو چەندین بەرهەمی دیکەی لاوەکیشی هەیە، بەجۆرێك دەتواندرێت لێیەوە سرکەو ئالف و مەی لەمۆلاس(هەنگوینی ڕەش)ەوە بەرهەم بهێندرێت، هەروەها وەکو هەڵمژەر لەپیشەسازی کاغەزو تەختەو پیشەسازیی ئاورێشمی دەستکرد (ڕایۆن)یشدا بەکاردێت، هەروەها تڵپ لەچینەکانی ڕووکەشی لاسکی ڕووەکەکەوە بەرهەم بهێندرێت و بەشێوەیەکی ئابوریانە کەڵکی لێوەردەگیرێت.

بەپێی گێرانەوەکان ئەو فیرعەونانەی سەرقاڵی دروستکردنی قوچەکەکان (الاهرامات) بوون شەربەتی قامیشیان خواردۆتەوە، بۆیە بەهۆی ئەم بەهێزیەی لەوانەوە بینراوە میسریەکان بڕیاری بەردەوامبوونیاندا لەخواردنەوەی شەربەتی قامیشی شەکر.

گەلانی هندیش حەزیان لەخواردنەوەی شەربەتی قامیشە لەگەڵ لیمۆو خوێ و بیبەری ڕەشدا. بەمەش بۆمان ڕوون دەبێتەوە کەقامیشی شەکر زۆر بەکەڵکە، لەبەرئەوەی یارمەتی هەرسکردن دەدات و بۆ گورچیلەو زراوو بۆکزانەوەش باشە، وزەی پێویست بەمرۆ دەبەخشێت و جگەریش کارا دەکات.

بەکەڵکە بۆ نەهێشتنی دەنگ نوساوی و کۆکە، میز پێکارەو ڤیتامینەکانی تایبەت بە بونیاتنانی جەستەشی تێدایە، دۆخەکانی خراپ هەرسی چارەدەکات، ئێسقان پتەوو گورچیلەش بەهێزدەکات.

لەکۆتاشدا باشترە بڵێین: هەرکەسێك نەخۆشی شەکرەی هەیە نابێت بەهیچ شێوەیەك توخنی قامیشی شەکر بکەوێتەوە.

مـۆز

داود لە بیرەوەری نامەکەیدا لەبارەی مۆزەوە دەڵێت:

درەختێکی نیمچە چوارگۆشەییەو لەسەرووی سێ باڵەوە وەستاوە، درێژی گەڵاکانی دەگاتە سێ گەز، بەرەکەی لەباشترین دۆخیدا ڕەنگەکەی زەردو شیرینە، بەکەڵکە بۆ کۆخەو ئازاری سنگ و زبری بۆرییەکانی هەناسەو بەردی گورچیلەو کەمی خوێن و بۆقەڵەویش باشە، لەگەڵ سرکە یان لیمۆدا کەچەڵی ناهێڵێت(کەوتنی پرچ ڕادەگرێت)، نەهێشتەری هەوی پێڵوەکان و خورانیشە، بەئاوی ناوکی کاڵەکەوەماڵەو نەمشی سەر ڕووخسار ڕادەماڵێت، پێستیش نەرمدەکاتەوەو ڕەنگیش جواندەکات، خۆڵەمێشی توێکڵ و درەختەکەی بەکارە بۆ سارێژکردنی خوێنبەربوون، گەر گەڵاکەی بخرێتەسەر ئاوسان نایهێڵێت.

ئەمەیە لەسەر زوبانی داودەوە لەبارەی مۆزەوە گێردراوەتەوە، مۆز بەخۆراکی فەیلەسوفان ناسراوە چونکە زاناکانی هندو فەیلەسوفانیان مۆزیان وەکو خۆراکی سەرەکی وەرگرتبوو. مۆز سودێکی باشی خۆراکی هەیە سەرباری کەڵکە پزیشکیەکانی.

مۆز...باشترین خۆراکی منداڵ

مۆز بەیەکەمین میوەی زستان دادەنرێ، لەخۆگرتەی بڕێکی زۆرباشی خوێ و ڤیتامین و کاربۆهیدراتەو ئەمەش لەوەرزی زستاندا ڕۆڵێکی باش دەنوێنێت، بەجۆرێك گەرمی دەبەخشێتە لەش و وزەو چالاکیش بۆ جەستە دابین دەکات.

مۆز لەو میوە دەگمەنانەیە کەبڕێکی زۆرباش لەڤیتامین (ج) دژە نەخۆشی ئەسکەربووت (خوێن پژانی پووك)ی تێدایەو هەمدیس فاکتەرێکی بەهێزی دژە ماندووبییە، هەروەها مۆز ڤیتامین(بی)ی پێویست بۆ نەخۆشانی دووچاربوو بەڕۆماتیزم و هەوکردنی دەماری تێدایە.

مۆز لەخۆگرتەی بڕێکی باشی شەکری ئاسان هەرس بووە، سەرباری خوێیەکانی ئاسن و کالسیۆم و کۆمەڵێك لەڤیتامینیش، بەهەموو ئەمانەشەوە مۆز دەبێتە خۆراکێکی زۆر گونجاو بۆ منداڵ لەکاتی گەشەکردنیدا، مۆز وزەو زیندەیی بەلەشی مرۆڤ دەبەخشێت، هەروەها بەکەڵکیشە بۆ ئەو کەسانەی پشت بەهێزی بازوویان دەبەستن، مۆز بۆ پیرانی بەساڵاچووش گرنگە، سەرباری سودبەخشی بۆ ئافرەتی سکپڕ، خوێیەکان و شەکرو ڤیتامینەکان وزەو چالاکی دەبەخشن، هەروەها ئاسن بەسوودە بۆ بەهێزکردنی خوێن و دژە ئەنیمیاشە، هەمدیس کالسیۆمی زۆر

پێویست بۆ گەشەی ئێسك و ددانەکان لەمۆزدا دەستەبەرە.

مۆز لەخۆگرتەی بڕێکی زۆر باشی خوێی پۆتاسیۆمە، هەربۆیە بۆ لەناوبردنی زیادە خوێی سۆدیۆم لەلەشیدا بەکەڵکە، هەموو ئەمانەش وادەکات بەکەڵك بێت بۆ ڕێگرتن لەپەقبوونی گورچیلەو خوێنبەرەکان، هەروەها ڕێکخاری جوڵەکانی کەناڵی هەرسە.

لەکۆتایدا دەبێت ئەوەش بڵێین کەمۆز گونجاو نییە بۆ ئەو کەسانەی کێشەی قەڵەوییان هەیە، لەگەڵ ئەوانەشی نەخۆشی شەکرەیان هەیە چونکە مۆز دەوڵەمەندە بەماددەی شەکری، هەروەك چۆن گونجاویش نییە بۆ ئەو کەسانەی دووچاری زامی گەدە بوونەتەوە.

فەریکەخورما

داود لە بیرەوەری نامەکەیدا لەبارەی فەریکەخورماوە دەڵێت:

باشترینیان سەوزەکەیەتی، بەسوری دەخورێت، میوەیەکی نەرم و تەنکی ناوك بچکۆلەی زۆر خۆشە، بەجۆرێك لەشیرینیدا مرۆڤ زمانی دەگەزێت، گەدەو جگەر بەهێزدەکات و سکچوونی ماوەدرێژ ناهێڵێت و پشانەوەی زەرداوی بنەبڕدەکات، میزدەرکارەو ئارەقیش باشتر ڕێکدەخات، زۆر خواردنیشی گەڕی ناهێڵێت و ئاوەکەشی گەر لەگەڵ ئاوی بەرسیلە بکوڵێندرێت تاوەکو کەف و کوڵ دەکات ئەوا کێشەی فرمێسکی چاو ناهێڵێت، بۆ زبری پێڵوەکان و سورهەڵگەڕانیشی گونجاوە، هەوی پێڵویش ناهێڵێت.

ئەمەیە داود لەبارەی فەریکە خورماوە بۆمان دەگێڕێتەوە، هەروەك دەزانین فەریکە خورما لەو میوانەیە کەلە خوێندراوەکەی خوداوەندا باسی لێوەکراوە، ئەمەش وای لەزاناکان کردووە کەبەدووی سوودەکانی ئەم میوەیەدا بگەڕێن، لەئەنجامی ئەم کنەکردنەشدا دەرکەوت کەفەریکە خورما(بەلح) ئاگادارکارەوەی جوڵەی منداڵدانە لەگەڵ زیادکاری هێزی گرتەنیشە، ئەمەش وای لێدەکات ببێتە یارمەتی دەرێکی باش بۆ ئەو ئافرەتانەی کەمنداڵیان دەبێت، بەڵام لەکاتی سەرەتای سکپڕیدا کاریگەریەکەی زۆرکەم و لاوازە، واتە تایبەتمەندیەکەی لەدوا ساتی منداڵبوون یان لەپاش منداڵبوون بەڕاستەوخۆیی لای ئافرەت دەردەکەوێت، بەمشێوەیە لێکۆڵینەوەکان پشتگیری بانگەوازەکەی خوارەند دەکەن کەبەمریەمی ڕاگەیاندبوو﴿ قەدی ئەودرەختی خورمایە بجوڵێنەرەوە، فەریکەخورمای نەرمت بۆ دەکەوێتە خوارێ﴾ لەڕاستیدا فەریکە خورما خاوەنی تایبەتمەندییەکی خۆراکی هاوتای گۆشتە.

خورما گوشاری خوێن نزمدەکاتەوەو کێشەی کەمتوانایی جوتبوونیش ناهێڵێت

زیادتر لەپەنجاجۆر لەفەریکە خورما هەیە، لەمیسردا جۆرەکانی وەکو(زەغلول، رەتب، ئەبریمی، ئەمهات و بەلحی ئەحمەر..هتد هەن)، رەنگە زۆر سەیربێت کەخورما تاکە میوەی ناوچە بیابانیەکانەو هێز و جوانی و تەندروستی بە دانیهەرمەکانی ئەو بیابانانە دەبەخشێت، بەدرێژایی تەمەنیشیان بۆیان دەستەبەرە.

فەریکە خورما بەهایەکی خۆراکی بالآی هەیە کەکەمتر نییە لەگۆشت، هەموو تایبەتمەندیەکانی گۆشتی تێدایە، بەلآم وەکو گۆشت زیانی نییە. خورما لەخۆگرتەی بڕێکی باشی پرۆتینە سەرباری چەندان جۆری خوێ و ڤیتامینەکان کە گرنگترینیان ڤیتامین (ئەی)یەو بەکەڵکیشە بۆ نەهێشتنی وشکەلآتنی پێست، هەروەها فەریکە خورما بەکەڵکە بۆ ئەو پیرانەی کێشەی گوێ قورسی یان درەنگ بیستنیان هەیە، یاخوود بەدەست لاوازی و سستی دەمارەکانی بیستنیانەوە دەناڵێنن.

فەریکە خورما خاوەنی تایبەتمەندی ئارامکارەوەو دڵەراوکێ لەناوبەریشە، هەروەها مگێز(میزاج)ی دەماری رێکدەخات کەکاریگەرە بەدەردانەکانی رژێنی چەقالەیی کەلەپێشی قورگەوەیە.. فەریکە خورما بەم تایبەتمەندیەوەی¯بەسودە بۆ ئەو منداڵانەی خاوەنی سروشتێکی ناجێگیرو راران، خواردنی چەند دانە فەریکە خورمایەك لەبەیانیانی هەموو رۆژێكدا زامنکاری بەدەست هێنانی هێمنی و ئۆقرەییە.

فەریکە خورما لەدۆخەکانی تێکچوونی بۆری میسڵداندا بەکەڵکەو میز رەوان دەکاتەوەو دەری دەپەرێنێتەدەرێ و یارمەتی کۆئەندامی هەرسیش دەدات و جوڵەی پێدەبەخشێت، نەرمێتی دەبەخشێتە ریخۆڵە کەیارمەتی دەری دەبێت بۆ وەدەرنانی پاشماوە خۆراکیەکان و گوگیریش ناهێڵێت، گەر پێش تەواو پێگەیشتنی فەریکە خورما بخورێت ئەوا سکچوونیش ناهێڵێت، هەروەك چۆن بەکوڵاوی بەکەڵکە بۆ نەهێشتنی هەوکردن و وەستانەوەی خوێن پژان کەبەهۆی مایەسیرو هەوی پووکەوە دروست دەبێت.

فەریکە خورما وەك گوتمان پزدان گرتۆکەکە دەبێتەهۆی ئاسانکاری بۆ منداڵ هێنانە دوونیاوە، بەتایبەت لەمانگەکانی کۆتایی سکپڕیدا، هەروەها کاریگەرییەکی تایبەتی هەیە بۆ جوڵەپێدانی ریخۆڵە، لەبەرئەوەی پزیشکان پێش منداڵبوون شلەیەك دەدەنە دایکەکە بۆ چالاککردنی بزوتنی منداڵدان و پاکژکردنەوەی ریخۆڵەکانی دایکەکە لەپاشماوەی خۆراکە ماوەکان کەلەکاتی منداڵدابووندا زیانیان دەبێت، لەم بوارەدا دەرکەوتووە کەفەریکە خورما

دەتواندرێت شوێنی ئەو شلەمەنیانە بگرێتەوە، بەتایبەت پاش ئەوەی دەرکەوتووە کەپوختکراوی فەریکە خورما بارمەتی جوڵەی ڕیخۆڵەدەکات و گرتۆکیەکانی پزدانیش بالآتردەکات، هەروەها سەلمێندراوە کەفەریکە خورما کاریگەری لەسەر گوشاری خوێنی دایکی سکپڕ هەیە، بەجۆرێك لەئاستێکی مام ناوەندیدا ڕای دەگرێت، گەر لەکاتی منداڵ بووندا پەستانی خوێنی دایك بەرز بێتەوە ئەوا سەرئێشەو ئازارو نیگەرانی زۆری بۆ دروستدەکات، سەرباری مەترسی خستنە سەر ژیانی دایك و کۆرپەکەشی، بەتایبەت لەدوا کاتی منداڵ خستنەوەدا کەهەموو ماسولکەکانی لەش دەگوشرێن و بەرزبوونەوەی گوشاری خوێنی لێوەبەرهەم دێت، بۆیە خواردنی فەریکە خورما لەدوامانگەکانی منداڵبووندا سوودی زۆری دەبێت بۆ دابەزاندنی گوشاری خوێن لای ژنی سکپڕو ئاسانکاریش دەکات بۆ منداڵ خستنەوە، گەر فەریکە خورما لەشیر نوقم بکرێت و مێخەکی بۆزیادبکرێت ئەوا کاریگەرییەکەی چەندان هێندە زیادتر دەبێت...

هەروەها لێکۆڵەران پشت بەئاوگیراوی فەریکە خورما دەبەستن کەنزیکەی ٢٠٪ ی کێشی خورماکە پێکدەهێنێت، ئەمەش لەڕێگەی جیاکردنەوەی ئەو توخمە ماددەیەوە دەبێت کەیارمەتی چوونەوەیەکی پزدانی ئافرەت دەدات، ئاسانکاری بۆ منداڵبوون دەکات، هەروەها ئەو ماددەیەشی گوشاری خوێن نزمدەکاتەوەو دواتریش هەستاون بەفەکۆڵینی بڕی گونجاوی بەکاربراو.

فەریکە خورما دەوڵەمەندە بەفوسفۆر دەچێتە پێکهاتەی ئێسك و ددانەوە، خۆراکێکی گونجاوە بۆ خانەکانی مێشك و خانەکانی زاوزێ، بۆیە گرنگ و پێویستە بۆ هەرکەسێ کەپشت بەهێزی ئاوەزی دەبەستێ، هەروەها بەکەڵکیشە بۆ ئەو کەسانەی دووچاری داخوریانی جوتبوون هاتونەتەوە بەهۆی خراپی جۆری جوتبونیانەوە، کەهەڵەو کێشەی زۆر تێیدا ڕوویداوە، لێرەوە گەورەیی ئەم میوەیە دەردەکەوێت بۆ گێڕانەوەی تواناو حەزی جووتبوون لای هەردوو ڕەگەز.

فەریکە خورما بەڵغەم ناهێڵێت، بەتایبەت ئەگەر لەکاتی قاوەڵتیدا بخورێت، ئازاری پشتیش ناهێڵێت و گورچیلەی لاوازیش بەهێزدەکات، گەر لەگەڵ شملیدا بکوڵێندرێت و بخورێتەوە ئەوا تای بەڵغەمدار لەناودەبات.

دواتوێژینەوە دەریخستووە ناوکی فەریکە خورما کاریگەرییەکی هۆرمۆنی بالآی هەیە بۆ ئافرەت، بەتایبەت بە هاڕدراوی، بۆیە ئەم ناوکە خورمایانە هاڕدراو درایە مەڕو ڕەشە ولآخ و پەلەوەران و هەست بەزیادبوونی کێشیان کرا، هەروەها زیادکردنی هاڕاوەی ناوکە فەریکە خورما بۆ ئالیکەکانی تر بۆ کەمکردنەوەی سکچوون و ئەو ئازارانەبووە کە ئالیکەکانی دیکە هۆکاری دروستبوونی بوونە.

لیمۆ

داود لەبیرەوەری نامەکەیدا لەبارەی لیمۆوە دەڵێت:

باشترینیان خڕکنێکی زەردهەڵگەڕاوی توێکڵ نەرمە، گرەی تا دادەمرکێنێتەوە، سەرئێشەو پژمەو ڕشانەوەو ئێڵنج و سەرەخولێ و خراپ خۆراکیش چارەسەر دەکات، دژە هەموو ژەهرێکە، ئارەزووی خۆراك خواردن زیاد دەکات، توێکڵەکەی زۆرترین بەرگەی ژەهرەکان دەگرێت، ناوکەکەی لەوەش بەهێزترە– واتە دژە ژەهرێکی بالآیە ژان ناهێڵێت و بۆنیش لەناو دەبات، گەر وشکبکرێتەوەو لەگەڵ شەکردا بکوترێت ئەوا بۆ نەهێشتنی سەرەخولێ ناوازەیە. ترشەکەی (ئاوگیراوەکەی) ماڵەو بەڵەکی ناهێڵێت و خورانیش لەناودەبات، خۆئەگەر بەسوێرکراوی بێ شەکر بخورێت ئەوا گەدە بەهێزدەکات و هەرچی ماددەی قورس بۆ هەرس و زیانبەخش بۆ تەندروستی لەگەدەدا هەیە توڕی دەداتە دەرێ، بە بۆنکردنیش لیمۆ پژمە ناهێڵێت.

ئەمەیە داود لەبارەی لیمۆوە گوتویەتی، لەڕاستیدا لیمۆ لەو ڕووەکە زۆر بەکارهاتوانەیە کەلەنێو خەڵکدا بۆ چارەسەری چەندین نەخۆشی و ئێش و ماندوویی بەکاردەبرێت، ئێمەش مافی خۆمانە بپرسین: ئەم هەموو پیاهەڵدانە بۆ لیمۆ تاچەند ڕاستە؟

لیمۆ...خۆراك و دەرمان

ئەوکاتەی پەتای کولێرا بلآوبوویەوە پزیشکان هیچ جۆرە چارەسەرێکیان لەپێشدا نەمابوو تەنیا ئەوا نەبێت ئامۆژگاری خەڵکیان دەکرد بۆ ئەوەی لیمۆ بخۆن، کەئاوی خواردنەوەشی تێکەڵکرابێت، ئەمەش بەهۆی ئەوەوەبوو کە ئەو ترشەی لەلیمۆدا هەیە خاوەنی تایبەتمەندی لەناوبەری هۆکاری پشت نەخۆشی و ڤایرۆسی کۆلێرایە کەلەڕێگەی ئاوەوە بلآودەبێتەوە، وەك زانراویشە زۆرینەی خەڵکی بۆ ڕزگاربوون لەنەخۆشی سەرمابردن و هەلآمەتی توند حەزیان لەخواردنەوەی ئاوگیراوی لیمۆی شلەتێنە.

بەهای خۆراکی و چارەیی لیمۆ دەگەڕێتەوە بۆ لەخۆگرتنی بڕێکی زۆر کەمی توخمی چەورو پرۆتینی و کاربۆهیدرات و کالسیۆم و پۆتاسیۆم، لەبەرامبەردا پڕە لەڤیتامینەکان، ئەم توخمانە هەمووی پێکەوە لەش بۆ پاراستنی شانەکانی و گەشەی پێویستی پێیەتی.

لیمۆ تیابووی ترشی ستریکە بەزۆری، ئەم ترشە یارمەتی ئاسان هەرسبوونی پرۆتینەکانی نێو گەدە دەکات، کەواتە گەر ڕاستەوخۆ پاش نان خواردن بخورێت توخمێکی هەرس پێکارەو گەر پێش نانیش بخورێت ئەوا ئارەزوو بەخشی خۆراك خواردنە، ئەم ترشە لەڕیخۆڵەکاندا دەگۆڕێت

بۆ خوێکان و لەخوێندا هەڵدەمژرێت و دواتریش دەگۆڕێت بۆ ماددەی تفت کەیارمەتی هاوتابوونەوە دەدات لەگەڵ ژەهرە ترشەمەنیەکانداو زیانەکانیشی کەمدەکاتەوە، میزپێکارەو ئازارشکێنی کۆئەندامی میزیشە، کەبەهۆی بەرزی رێژەی ترشی لەمیزەوە کەسەکە دووچاری دەبێت.

لەبەرئەوەی کاریگەری لیمۆ وەکو هەرس پێکارو حەزپێدەر بۆ خۆراك دەگەڕێتەوە بۆ ترشێتیەکەی و بەلەخۆگرتنی ترشێنەری(دیاستان)ی هەرس پێکار، کەوروژێنەری گوشێنەرەکانی لیکەکان و رژێنەرە ریخۆڵەییەکانە، بۆیە گەر بگوشرێتە سەر خۆراکی کوڵاودا ئەوا هەرچی ڤیتامینێکی لەدەستداوە بەهۆ بەهەڵم بوون و کوڵانەوە بۆی دەگێردرێتەوە، هەروەها لیمۆ دەچێتە ریزبەندی ئەو سەوزانەشەوە کەبەبێ کوڵاندن کاریگەری باڵای ڤایرۆس لەناوبەری هەیە...

هەروەها لەدژخەکانی دووچاربوون بەنەخۆشی (ئەسکەربووت-پووك پژان)دا کە لەدیارترین دەرکەوتەی خوێن پژانی پووکە، لیمۆ بەکەڵکە، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ بوونی ڤیتامین(ج یان سی) بەفرەیی لەلیمۆدا، هەروەها لیمۆ گرتۆکی مولولەکانەو توانای وەستانەوەی خوێن پژانی هەیە، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ بوونی ڤیتامین(بی) ماددەی سترین تێیدا، کەکاردەکات بۆ بەهێزکردنی دیوارەکانی مولولەکانی خوێن و بەئاسانی ناقڵیشێن. بۆیە لیمۆ دەتواندرێت بۆ سارێژکردنی برین و کێم بەکاربهێندرێت، بەتایبەت ئەو جۆرانەی هەمیشە خوێنیان لێدەڕوات، هەروەها هەرکەسێك گەر دووچاری خوێن پژانی لووت بوویە، ئەوا با پارچەیەك کەتانی تەڕکراو بەئاوگیراوی لیمۆ بخاتە سەر لووتی و دڵنیابێتەوە لەوەی کە خوێنپژانەکەی دەوەستێتەوە.

قسەکردن لەبارەی لیمۆوە ناچاری قسەکردنمان دەکات لەبارەی توێکڵەکەشیەوە، زۆرینەی خەڵکی خوویان بەدارنینی ئەم توێکڵەوەی گرتووەو تەنیا سوود لەئاوگیراوەکەی دەبینن، ئایا بەڕاست ئەم توێکڵەی بێ کەڵکە؟ ڕەنگە بەلاتەوە سەیربێت گەر بزانیت کەسوودەکانی توێکڵی لیمۆ لەئاوگیراوەکەی زیادترە.

گەر ئەم توێکڵە بگوشرێت ئەوا ڕۆنێکی فرندە یان سووکی تێدایە، کە ڕێگرە لەگرژبوونەوەی ماسولکەکانی ریخۆڵەو گەدە، بەمەش باشترین چارەسەردەبێت بۆ ژانی سك و دەردانی تسً و بۆنەکانی نێو گەدەو ریخۆڵە، سەرباری ئەمەش ڕۆنی نەرچیوی لیمۆ گرنگە بۆ ڕەوانکردنەوەی میزو پاکژکردنەوەی، هەروەها پاککاری کۆئەندامی هەناسەشەو یارمەتی کەمبوونەوەی دەردانە لینجیەکانی قورگ و بۆریەکانی هەناسەیە، بەمەش دەبێتە چارەیەکی گونجاوو سەرکەوتوو بۆ

دۆخەکانی سەرما کەدژە بەکتریاشە، هەروەها جگەر بەهێزدەکات و بەکەڵکە بۆ ڕاونانی کرم و دەرکردنی با یان تس و بۆنە ناخۆشەکانی نێو ڕیخۆڵە.

لیمۆ زۆر بەسوودە بۆ پێست بەتایبەت پێستی چەور چونکە پاکژی دەکاتەوەو خۆراکی پێدەبەخشێت و شانەکانی توند دەکات و دژە کونیلەی گەورەشە.

بۆلابردنی مرۆری ڕووخسار، نەختێك لەئاو لیمۆو گلیسرین و ئاوی قۆلۆنیا بەهاوتایی تێکەڵ دەکرێن و شەوان پێش نوستن لەڕووخسارتی هەڵدەسوی. لەبەیانیانیشدا ڕووخسارت بەئاوی شلەتێن دەشۆی و دواتریش موکێشێك بەدەستەوە دەگریت و نوکە ڕەشەکانی دەنکۆڵە شێوە مرۆرەکانی سەر ڕووخسارت هەڵکێشە.

بۆ لابردن و نەهێشتنی زیپکە هەموو گزەنگێکی بەیانی و شەوانێك بەئاوی لیمۆی ترش ڕووخسارت هەڵدەسوی، دواتریش لەشوێنی لێدانی ئاولیمۆکە خوێی نەرمی چێشت لەڕووخسارت هەڵسووە.

لیمۆی پێگەیەهەرمێو تواناو حەزی خۆراك خواردنت پتر دەکات، بەجۆرێك ئاوگی لیمۆ یارمەتی هەڵقولانی لیك دەدات لەدەمدا. لیمۆ کاراکتەرێکی گرنگە لەڕێکخستنی کرداری هەرسدا بەجۆرێك هەڵدەستێت بەوەدەرنانی کرمەکانی نێو ڕیخۆڵەو گازەکانی نێو سك. بەسوودیشە بۆ چارەسەری چەندین نەخۆشی تایبەت بەهەرسی وەکو ژانەبا کردن و قەبزی. بۆئەوەی سوود لەم ڕەچەتە پزیشکی یە وەربگریت ئەوا پێویستە ئاوگی لیمۆی تێکەڵ بەئاوی گەرم بخۆیتەوە.

لیمۆکە پارچە پارچە بکە، دواتر بیخەرەسەر ئاگر بۆ ئەوەی گەرم بێت و پاشان نەختێك خوێی پێوە بکەو دواتر بیخۆ، دەبینیت بەتێپەڕبوونی کات چارەسەری هەوکردنی سپڵ دەکات.

ئاوی لیمۆو ئاوی خواردنەوە تێکەڵدەکرێن و دەخورێتەوە، ئەبینیت ڕادەی تونی بوونی کەسی دووچاربوو بەسورێژە یان گەڕی یان هەرجۆرە نەخۆشی یەکی دیکەی ئاداریی دی کەم دەبێتەوەو چارەدەبێ.

بۆچارەسەری ئەمش یەك گرام لەئاوی ئۆکسجین (لەدەرمانخانەکاندا دەفرۆشرێت) لەگەڵ بیست گرام لەئاوی لیمۆ تێکەڵ دەکرێ و دەدرێ لەشوێنی بوونی ئەمشەکە، لەشەودا جارێك و لەڕۆژیشدا یەکجار ئەمکردارە ئەنجام دەدەیتەوە.

یەك کەوچکی بچووك ئاوی لیمۆ بکەرە نێو گوشراوی چەوەندەرەوە بۆ بەرزکردنەوەی بەهای پزیشکێتی و دواتر بیخۆرەوە، زۆر بەسوودە بۆ چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشیانەی دووچاری کۆئەندامی هەرس دەبنەوە وەکو هەوکردنی جگەرو سەرەخولێ و ڕشانە وهێڵنجدانەوەی

بەرئەنجامی باش کارنەکردنی جگەر، دواتریش بەسوودە بۆسك چوون .

ئاوگیراوی چەوەندەر گەر بەشەربەتی لیمۆی ترش تێکەڵ بکرێت ئەوا سوودەکەی زێدەتر دەبێت، بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشی بە (زەردیی) لەرۆژێکدا یەکجار گوشراوی چەوەندەر دەخورێتەوە.

لیمۆ چارەسەری بارەکانی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنە، نەخۆشی ڕەقبوونی دەمارەکانیش لەکۆڵ دەکاتەوە، بەجۆرێك كار لەبەهێزکردنی سەرجەم سیستمی خوێنبەری دەکات و لاوازی دڵیش کەم دەکاتەوە، ئەمەش بەهۆی لەخۆگرتنی ڤیتامین بی یەوەیە کەپەرچوو ئاسا چارەسەری ئەمجۆرە نەخۆشیانە دەکات. لیمۆ هێورکارەوەی دەماری هەڵچوو دڵە، بەهۆی بوونی پۆتاسیۆمی بەسوودەوە نەخۆشیەکانی دڵیش کەمتر دەکاتەوە. بڕی لەخۆگرتنی لیمۆ بۆ پۆتاسیۆم زۆر لەبڕی لەخۆگرتنی سێوو ترێ زیاترە بۆئەم توخمە.

دوولیمۆ بگوشەو نیولیتر ئاوی گەرمی تێبکە، دواتر ئەم گیراوەیە تێکەڵی هەنگوین بکەو پێش خەوتن و پاش فێنك بوونەوەی دەخورێتەوە، بەمەش دەتوانین چارەسەری هەڵامەت و سەرجەم پەتا هاوشێوەکانی بکەی.

شەوان پارچە لیمۆیەکی پێگەیەهەرمێو دەخەیتە سەر ناوچە برینداره‌کەو تاوەکو سبەی دەیهێڵیتەوەو دواتر دەبینیت بەرەبەرە مێخەکانی پێت لەبن دەردێنێت .

پزیشکی جیهانی دکتۆر(ملتۆن) رایگەیاند: لیمۆ کاراترین دەرمانە بۆ چارەسەری نەخۆشی دەم و خۆپاراستن لە نەخۆشی وەکو بیوریا، کەلەرێگەی ئەم نەخۆشیەوە ددانەکان کلۆردەبن و دادەکەون.

لیمۆ لەتەنیشتی توانابیەکەیەوە بۆ دژوەستانی ژەهرەکان تواناداریشە بۆ سارێژکردنەوەی شانەکان و بونیاتنانی چونکە ئەو کالسیۆمەی ڕۆدەچێتە نێو لەشەوە لەهیچ ئەندامێکی لەشدا جێگیر نابێت مەگەر لەرێگەی ڤیتامین (دی) یان (ج) یەوە پاڵپشتی بکرێت، کەئەم ڤیتامینەش لەئاوگیراوی لیمۆدا بوونێکی باشی هەیە.

ئەو کەسانەی ئەو نەخۆشیانەیان هەیە کەسەرچاوەکەی ترشەمەنیەکانە لەشێوەی ڕۆماتیزم و جومگەژان و شەکرەی میزو تێکچوونەکانی تەندروستی باشتر وایە لەگەڵ نان خواردن و پاش نان خواردنیش لیمۆ بخۆن و بخۆنەوە چونکە لیمۆ لای خۆیەوە تفتێتی لەش زیاد دەکات.

هەروەها لیمۆ لەئامادەکراوەکانی جوانکاریدا بەکاردێت، ڕۆنی لیمۆ توخمێکی سەرەکی پیشەسازیی بۆن دادەنرێت و کەرتە لیمۆکان هەموو شەوێك بۆماوەی پازدە خولەك دەخرێنەسەر

ڕووخسارو گەردن، یاخود لەڕووخسارو پرچمانی هەڵدەسوین بەمەش چرچی ڕووخسار نامێنێت و پرچیشمان بەهێز دەکات. هەروەها ئاوگیراوی لیمۆ بەگلسرین تێکەڵاودەکرێت و پێستی وشك یان قڵیشاوی پێ هەڵدەسوین، دواتر دەبینین کەتەنانەت شوێنەواری ئەم نەخۆشیەش بوونی نامێنێت و جوانی و نەرمێتی و ڕەونەقداری بۆ پێستمان دەگێڕێتەوە.

هەنجیر

داود لەبیرەوەری نامەکەیدا لەبارەی هەنجیرەوە دەڵێت:

هەنجیر دووجۆرە، کێوی و باخانی، باشترین هەنجیر گەورە باش پێگەیەرمێکەیەتی، کە لەخۆیەوە ناکرێتەوە، تەندروستترین میوەیە وەکو خۆراك، گەر چل بەیانی بەبەردەوامی هەنجیر لەگەڵ ڕازیانەدا وەکو قاوەڵتی بەکاربهێنیت ئەوا مرۆڤ بەتەواوەتی بەهێزو قەڵەودەکات و داخراوەکانی جەستە دەکاتەوەو جگەریش بەهێزدەکات، سپڵیش کێشەی نامێنێت و میزەچوڕکێ لەناودەبات و کێشەی گورچیلەو دڵەکوتێ و بەرهەنگ (ڕبوو)و تەنگەهەناسەیی و کۆکەو ئازارەکانی سنگ لەناودەبات، هەروەها مایەسیریش نامێنێت بەتایبەت گەر لەگەڵ گوێزدا بخورێت ئەوا هیچ لەژەهر مەترسە، لەگەڵ بادەم و فستقدا بۆ جەستە لاوازەکان زۆر باشە، ئاوەز بەهێزو کارامەدەکات و بەسودیشە بۆ گژج بووەکان (شەلەلدارەکان)، خۆ ئەگەر لەسرکەدا بۆماوەی نۆ ڕۆژ بخوسێندرێت و دواتر لەگەڵ سرکەکەدا خورایەوە ئەوا برینی سپڵ نامێنێت، گەر لەگەڵ هاڕاوەی گەنم یان جۆ یان شماڵدا کوترا ئەوا بەکەڵکە بۆ نەهێشتنی کوسەیی و بەڵەکی و شێرپەنجەی مەترسیدارو ئازارەکانی جومگەش لەناودەبات، لەگەڵ ڕۆنی نەرچیوی پاڵفتەکراودا برینە چڵککردوەکان نامێنێت و شوێنەوارەکانی لەناو دەبات و ددان سپی دەکاتەوەو بۆ کەپوش سودی هەیەو پاش لەسرکەنانی بۆ پرچ ڕەش کردنیش باشە، هەموو بەشەکانی گرنگە بۆ نەهێشتنی ئێ و پەرکەم و شێتی و لەخۆوە قسەکردن.

داود هەموو ئەم زانیاریانەی لەبیرەوەری نامەکەیدا لەبارەی هەنجیرەوە پێ گوتوین، هەنجیر بەرێکی پیرۆزکراوە کەخواوەند لەخوێندراوە پیرۆزەکەیدا بەدەق باسی لێوەکردووە، کەدەفەرموێت (بەهەنجیرو زەیتون)، لەڕاستیدا سودە پزیشکیەکانی هەنجیر فرەجۆرو چەشنن، هەوڵدەدەین هەندێکی بخەینەڕوو.

هەنجیر چارەسەری گوگیری درێژخایەن و زامی گەنیو دەکات

هەنجیر لەمیوەکۆنەکانی پێش مێژووە، فینیقیەکان ناسیویانەو وەکو خۆراك و چارەسەر بەکاریان بردووە، لەهەنجیرەوە کۆمەڵێك لەزگەی تایبەت بەچارەسەری زیپکەیان بەرهەم هێناوە، هەروەها فیرعەونەکانیش ناسیویانەو بەنوسراوی لەنێو خوانی مردوەکانیاندا دەبیندرێت، هەروەها لەنێو گۆرە کەوناراکاندا بیندراوە، فیرعەونەکان بۆ چارەسەری ئازاری گەدە کەڵکیان لێ وەرگرتووە.

هەنجیر لەخۆگرتەی پرۆتین و چەوری و کاربۆهیدرات و ریشاڵەکانە، سەرباری چەندین ڤیتامین کەگرنگترینیان ڤیتامین (ئەی)و (بی) ئاوێتەو ڤیتامین(ج یان سی)ن، هەروەها چەندین خوێی تێدایە سەرباری ترشە فرەجۆرەکان، لەگرنگترینیان ترشی مالیك (ترشی سێو)و ترشی ستریك.

هەنجیر گرنگییەکی زۆری هەیە، کاریگەرییەکی تفتێنی هەیە، ئەمەش لای خۆیەوە یارمەتی نەهێشتنی ترشیەکانی نێو لەش دەدات کەبەهۆی ئەو ترشانەوە چەندان نەخۆشی بۆ جەستە دروست دەبێت و لاوازی دەکات، بەکوڵاوی لەئاودا یان خواردنەوەی نەرمکارو چارەبەخشە بۆ نەخۆشیەکانی سورێژەو گەری و تای سور، هەروەها وەکو غەرغەرە بەکاردێت بۆ چارەسەری برینەکانی دەم و پووك.

هەنجیر نزیکەی ٨٠٪ لەکێشەکەی ئاوەو چەندان ماددەی شەکری چری تێدایە، ئەمەش وای لێدەکات بەخواردنی لەگەڵ گوێزدا بڕێکی زۆر باشی کالۆری گەرمی و خۆراکی بەلەش ببەخشن، بەتایبەت گەر لەکاتی زستاندا بخورێت ئەوا هەنجیرو گوێز پێکەوە دەبنە وزەبەخش و گەرمی پێدەری لەش لەدژی سەرما.

ئەو توخمەکارانەی لەهەنجیردا هەن زۆرینەیان توخمی نەرمکارو پاکژکەرەوەن، رووەکەشەکەی بۆ چارەسەری برین و کێمی بۆگەن بەکاردێت، لەرێگەی هەڵسوینی هەنجیری وشك لەم جێ برینە یان تێکەڵکردنی هەنجیرە وشکە بەشیری ئاسایی و کوڵاندنی و دوای هەڵسوینی لەجێ زامەکە.. هەندێك هەنجیرە وشکە دەخەنە نێو شیرەوەو بۆماوەی چەند خولەکێك دەکوڵێندرێت و دواترو پاش ئەوەی ساردبوویەوە بەهەنجیرە دەم کراوەکە برینەکە دادەپۆشین و دواتر پارچە کەتانێکی لەسەر دادەنێین و بەپەتێك یان پەڕۆیەکی پاکژدەیبەستن، ئەمەش سێ یان چوارجار لەرۆژێکدا نوێدەکرێتەوە تاوەکو بۆگەنی سەر برینە نامێنێت، دەبینیت بە ٣ تا ٤ رۆژ پاش بەکارهێنانی ئەم چارەسەرە برینەکە خۆش دەبێتەوەو سارێژدەبێت.

هەنجیر گوگیری چارەدەکات، تەنانەت جۆری درێژخایەن یان مەترسیدارەکەشی. بەکەڵکە بۆ

ئافرەتانی سکپڕ بەساڵداچوو، ئەمەش بەوە دەبێت کە ٣-٤ دانە هەنجیر بخەیتە نێو چارەکە پەرداخە ئاوێکی ساردەوەو بەیانیان بیخۆیت پێش خواردنی هەر ژەمە خۆراکێکی تر، بەو مانایەی پاش ئەوەی هەنجیرەکانت خستە نێو پەرداخە ئاوەکەوە هەنجیرەکان بەجیا دەخۆیت و دواتر پەرداخە ئاو هەنجیرەکە دەخۆیتەوە، دەهەرمێنانی بەبێ لەئاو خوساندنی چەند دانە هەنجیرێك بەیانیان بیخۆیت، هەمان جۆرە کاریگەری دەبێت، جا هەنجیرەکە تەڕبێت یان وشککراوە، خاوەنی تایبەتمەندی نەرمێتی خۆیەتی، کەئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ بوونی ڕیشاڵە تیابوەکانی نێو بەری هەنجیر، هەروەها هەنجیر بەباشترین چارەسەری گوگیری ئافرەتی سکپڕ دادەنرێت، چونکە نابێتە هۆی ژانەسك، وەك چۆن نەرمکارو ڕەوانکارەکانی تر ئەوەیان بەسەردا دێن.

هەروەها لەئاوخوسێندراوی هەنجیر بەکەڵکە بۆ کۆئەندامی هەناسە، وەکو هەوکردنی بۆریەکانی هەواو قورگ، هەروەها خواردنەوەی پەراخێك لەم ئاوە پێش خواردن یارمەتی کەمبوونەوەی توندی کۆکەڕەشە دەدات، کەبەزۆری دووچاری منداڵ دەبێتەوە، بەڵام گەر ئەم ئاوەی وەکو غەرغەرە بەکارهات ئەوا ئازاری هەبووی هەوکردنی گەروو (دەروازەی خۆراکی قورگ) نامێڵێت.

ئەو شەربەتە سپیەی لەلاسکی بەری هەنجیری ناپێگەیەهەرمێنەوە وەردەگیرێت بەکەڵکە بۆ چارەسەری نەخۆشی کۆئەندامی هەناسە، ئەم شەربەتە خاوەنی کاریگەری گرتۆکەییە، پێشینان گۆشتی وشك کراوەیان بەم شەربەتە تەڕدەکرد بۆئەوەی نەرمێتی بۆ بگێڕنەوە.

گێلاس

گێلاس لەکۆنترین ئەو میوانەیە کەمرۆڤ ناسیویەتی، میوەی گێلاس ئامازەیە بۆ درەختێکی تەمەن درێژ کەبەرزیەکەی دەگاتە نزیکەی ٨ مەترو توێکڵێکی قاوەیی و گەڵای سپی ڕەنگی هەیەو بۆڵ و هێشوەکانی لەدوو گوڵەوە بۆ شازدە گوڵ لەخۆدەگرێت، بەرەکەی سوور بۆ سووری تێری شێوە بازنەییە.

جۆرەکانی گێلاس: دووجۆر لەگێلاسمان هەیە: ترش- شیرین.

جۆرە ترشەکانی: ئەو جۆرەیە کەبەرگەی پلەی گەرمی بەرزتر دەگرێت وەك لەجۆرە شیرینەکەی.

جۆرە شیرینەکەی: لەکۆتایی مانگی مایۆدا دەردەکەوێت و لەسەرەتای مانگی ئۆگەستدا کۆتایی دێت، ماوەی گەشەی درێژترە وەك لەجۆرە ترشەکە.

دووسەد جۆر لەگێلاس هەیەو بەناوبانگترینیان لەئەمەریکای باکوردا بڵاون، قەبارەکەی گەورەیەو دەنکەکەی لەشێوەی دڵی ڕەنگ سوری تۆخە، بەپێی شارەزایانی بواری گێلاس، تاوەکو ڕەنگی گێلاس بەرەو ڕەش بڕوانێت ئەوەندە شیرینیەکەی پتردەبێت.

بەشە بەکارهاتوەکانی میوەی گێلاس: بەرەکەی- لاسکەکەی- توێخی درەختەکە.

ئەو توخمانەی لە میوەی گێلاسدا هەن

بەرو لاسکەکانی گێلاس تیابووی ئەمانەن:

- ڤیتامینەکان: گێلاس میوەیەکی زۆر دەوڵەمەندە بەڤیتامینەکانی (ئەی،بی، ج).
- ڕێژەی ترشەکان: ترشی سالیسلیك و ترشی مازوو.
- بڕێکی زۆر کەم لەسالیسیلات و گلۆکۆزیدات سیانوجینی.
- ماددەی کیمیایی: ناوی: ئەنسۆسیانینە، بەشێوەیەکی سروشتی لەگێلاسدا هەیە، ئەویش ڕەنگی سوری بریقەیی پێدەبەخشێت، کەرۆڵێکی گەورە دەبینێت بۆ نزمکردنەوەی دووچاربوون بەنەخۆشیەکانی دڵ، هەروەها یارمەتی دەریشە بۆ دەرپەڕاندنی ٥٠٪ ی بڕی ئەنسۆلین بۆ نەخۆشانی شەکرە (جۆری دووەم).
- خوێی کانزایی: گێلاس بەمیوەیەکی زۆر دەوڵەمەند دادەنرێت لەڕووی بوونی پۆتاسیۆمەوە، هەروەها فوسفۆرو ئاسن و کالسیۆم و ماگنسیۆم و سۆدیۆم و زەنك و مس و گۆگردو مەنگەنیزو کلۆرو کۆبالیتیشی تێدایە.
- ریشاڵی خۆراکی (نەرمکار).
- ڕێژەیەك لەفینۆلات.
- توخمی شەکری.

ئەو سودە خۆراکی و چارەسەریانەی میوەی گێلاس هەیەتی

یەکەم: لەپزیشکیی کۆندا:

د.سقوریدسی پزیشك لەسەدەی یەکەمی زاینیدا گوتویەتی: گێلاس دەرکاری بۆنی نێو ڕیخۆڵەکانە.

جۆن جیراد لەسەدەی شەشەمی زاینیدا دەڵێت: فەرەنسیەکانی زۆریان حەز بەگێلاسی شۆڕبوەوەی سەر خانوەکانیانە، ئەمەش بەو مەبەستەیە کە تا یان تەو لەخاوەن ماڵەکە

دووربکەوێتەوە.

لویسی چواردەیەم زۆر ئاشقی خواردنی گێلاس و کردنەوەی لەدرەختەکە بووە بەتایبەت بەدەستی خۆی، گێلاس لە هەرێمە یەکگرتوەکانی ئەمەریکادا بەهۆی ئەو بالآییە چارەییەی هەیەتی بلآوبوەتەوەو گێلاس لەچوارچێوەیەکی بەرفراواندا بەکاردێت بەتایبەت بۆ قاوەلتی.

ئافرەتانی خێڵی شیرۆکی لەئەمەریکا توێکڵی ڕووەکو گێلاسیان بەکارهێناوە بۆ کەمکردنەوەی ئازاری ژانی منداڵ خستنەوە، ئەمەریکیە ناوخۆییەکانیش توێکڵی گێلاسیان بۆ چارەسەری کۆخەو هەلآمەت و مایەسیری و سکچوون بەکارهێناوە، ئاکنجێ ئەوروپیەکان تایبەتمەندیەکانی توێکڵی لاسکی ڕووەکو گێلاسی پزیشکیان لەسەدەی نۆزدەدا بەشێوەی دەرمان بلآوکردەوە.

دووەم : لەپزیشکیی نوێدا:

بەتێڕوانینی ئەوەی بەری گێلاس لەخۆگرتەی ڤیتامین و کانزای جۆراو جۆرە بۆیە ئەم ماددانە وای لێدەکات ببێتە پاکژکەرەوەیەکی بەهێزی خوێن و دژە ژارو هێورکارەوەی خانەماندووەکان و چالاکی بەخشی ماسولکەو دەمارەکان و دژە بۆگەنینەو یارمەتی زیادبوونی بەرگری سروشتی لەش دەدات لەدژی نەخۆشییە جۆراوجۆرەکان و ڕێکخاری دەردانەکانی گوشێنەرەکانە، سەرباری ئەوەی میزپێکارێکی زۆریش باشەو نەرمکارو نوێکارێکی شانەکانەو دژە نەخۆشی جومگەیە، هەروەك چۆن هەندێك توێژینەوە دووپاتی شیاوی گێلاس دەکەنەوە بۆ وەدەرنانی بەردی میسڵدان و دژە ترشاندنە لەڕیخۆڵەو ناشهێڵێت بەئاسانی پیرێتی لای مرۆڤ دەرکەوێت.

گێلاسی باش پێنەگەیەرمێو بەو کەسانە دەدرێت کەکێشەی جگەریان هەیە، یان گەدەیان لاوازە، ئەمەش بەتێکرای دوو یان سێ دانە گێلاس.

توێکڵی لاسکی گێلاس لەپزیشکی گژوگیایی ئەوروپیدا بەکاردێت، بەهۆی بوونی تایبەتمەندی گرتۆکەیی کەتیابوری ترشی مازوو تایبەتمەندی میزپێکارە، بەکەڵکیشە بۆ نەهێشتنی هەوی میسڵدان و هەوی گورچیلەو میزگیران و نەخۆشی جومگەژانیش ناهێڵێت، کوڵاوی توێکڵەکەی بەکاردێت، بەشێوەی یەك کەوچکی بچووك لەهاڕاوەکەی دەکرێتە پەرداخێکی پڕلەئاوەوەو بۆماوەی ١٠ خولەك تێیدا دەیهێڵینەوە بۆ ئەوەی بەجوانی بخوسێت، دواتر دەپاڵێورێت و ئاوەکەی دەخورێتەوە بەتێکرای پەرداخێك بۆ هەموو بەیانیان و شەوانێك.

گێلاس وەکو ماسکیش بەکوتراوی بەکاردێت بۆ چارەسەری سەرئێشە، بەجۆرێك کوتراوەکەی لەتەوێڵ هەڵدەسویت، دواتریش لەڕووخسارو گەردنتی هەڵدەسویت بۆ بەهێزکردنی پێست و دژە کەرووی پێست.

وەرزی هـاوین وەرزی فرەیـی دەسـتەبەری میوەیـە، بـەجۆرێك ئـەم میوانـە یارمەتیـدەرن بـۆ قوتاربوون لەگەرمای هاوین، یەکێك لەو میوانەی هاوینیش گێلاسە، کەچالاکی بەخشی جەستەو بەهێزکاری چەندان شانەی هەناوییە، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ تیـابوونی بـەری گـێلاس بەچـەندین تـوخمی خـۆراکی بنـەڕەتی لەشـێوەی کـارلێکی زینـدەیی لـەنێو لەشـدا، لـەپێش ئـەم توخمـە خۆراکیانـەی نێـو گـێلاس ئـاوو شـەکرە، کەلـەلای خۆیـەوە کـار دەکـات بـۆ ئاوپێـدانی جەسـتەو زیادکردنی چالاکی و زیندەیی، هەروەها ئەم بەرهەمانە بەتامن بەهۆی بوونی بڕێکی باشی خـوێی کانزایی، هەروەها ڤیتامینە بنچینەییەکان کەکاردەکەن بۆ دابینکردنی وزەو چالاکی بۆ لەش.

توێژینەوە زانستیەکان ئاماژە بەوەدەکەن کەگێلاس تیابووی بڕێکی باشی ڤیتامین (ئـەی)یـە، کە لەتوخمە بنچینەییەکانی پاراستنی شانەکانی پێست و خانەکانیشیەتی، هـەروەها کاردەکـات بـۆ نوێکردنـەوەی ئـەو خانانـەی کـەدەمرن بـەهۆی بەرکـەوتنی تیـشکی خـۆرو مانـدووبوون و بەساڵداچوونەوە.

بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی و بەتایبەت لەکاتی ماندووبوندا دەبێتە هۆی ورووژاندنی کۆئەندامی دەمار لەو ڕۆژەدا، بۆیە خواردنی گێلاس لەڕۆژدا یارمـەتی ئارامبوونـەوەو ڕێکخستنی کۆئەندامی دەماری دەدات، ئەمەش بەتێڕوانین لە بوونی ڕێژەیەکی بەرزی کۆبالت و مـس و هەنـدێك تـوخمی بنچینەیی بۆ کارکردنی کۆئەندامی دەماری دەبێت، بۆیە باشتر وایە کەم خۆمـان دووچـاری پلـەی گەرمی بەرزو تیشکی خۆر بکەینەوەو لەبەرامبەریشدا بڕێکی زۆرباشی گێلاس بەکاربێنە.

هەروەها تێبینی ئەوەش کراوە کەپەیوەندییـەکی بـەهێز هەیـە لـەنێوان بـەکاربردنی گـێلاس و کۆئەندامی هەرسدا، بەجۆرێك تێبینی ئـەوەکراوە کەچارەسـەرو نەهێشتەری کێشەی گوگیرییـە، هـەروەها یارمـەتی سـنوردانان دەدات بـۆ تێکـچوونەکانی جگـەر، وەك تێبینـی کـراوە یارمـەتی پاکژکردنەوەی خوێنیش دەدات لەژەهر.

لەچەندین کۆمەڵگەدا دووچاربوون بەجومگەژان بڵاوە، کەیەکێك لـەهۆکارەکانی بەرزبوونـەوەی ترشی میزە کەبەهۆی خواردنی بڕێکی زۆری گۆشـت و پـەلـەوەرەوە دروسـت دەبێـت، کەئەمـەش لای خۆیەوە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئەم ترشەو دووچارکردنی بخۆری بەجومگەژان، لێرەشـدا خـواردنی گـێلاس وەکـو دژە ترشـەمەنییەکان وایـە بـۆ نەخۆشـی جومگـەژان، ئەمـەش بـەهۆی تیابووی بڕێکی باشی توخمی کـارای هاوشـێوەی ئەنزیمەکانـە لەگێلاسـدا، کەبەشـێوەیەکی بـاش یارمەتی قوتارکردنی مرۆڤ دەدات لەم نەخۆشیە لەڕێگـەی وردانـدن و فڕێدانـە دەرەوەی لەشـەوە بەیارمەتی جگەر، بۆیە هەرکەسێك بەدەست هەوکردنی جومگەیەوە دەناڵێنێت باشتر وایە بڕێکی

زۆرباشی گێلاس بەبەردەوامی بخوات و گۆشتیش کەم بخوات و توخنی پەلەوەریش نەکەوێتەوەو برێکی زۆرباشی ئاوی پاکژیش بخواتەوە.

لەبەرئەوەی گێلاس میوەیەکی دەوڵەمەند بەخوێ کانزاکان، بۆیە دەبێتە سەرچاوەیەکی سروشتی کەبرێکی زۆرباشی پۆتاسیۆم دەبەخشێتە لەش، لەگەڵ برێکی باشی وزەدا، بەتایبەت گەر بزانین کە یەك دانە گێلاس لەخۆگرتەی چوار کالۆری گەرمییە.

گێلاس یارمەتی لەش دەدات بۆ رزگاربوون لەخوێیەکانی سۆدیۆمی زیانـاوی و خوێنهێنەر رەقکار، ئەمەش بەهۆی بوونی برێکی باشی خوێی پۆتاسیۆمە لەگێلاسدا.

گێلاس خاوەنی تایبەتمەندییەکی تفتە بۆیە نابێت پێش خواردن بخورێتەوە، چونکە ترشەکان لەکاردەخات و بەمەش بخۆری دووچاری خراپ هەرسی دەکاتەوە، گێلاس بەکەڵکە بۆ نەخۆشی رماتیزم، هەروەها یارمەتی دژە هەوکردنیشە گەر بەبرێکی باش بخورێت. گێلاس لەنەخۆشی دڵ و گوشاری خوێنی بەرز دەمان پارێزێت، لەهەر پەرداخێك لەئاوگیراوی گێلاسدا بڕی ٣٢٥ میلیگرام لەپۆتاسیۆم و ٣ گرام لەریشاڵ بوونی هەیە.

توێژینەوەیەکی نوێ دووپاتی ئەوەی کردۆتەوە کەئاوگیراوی گێلاس یارمەتی وەستاندنەوەی خوێن پژان دەدات، بەکەڵکیشە بۆ میزپێکردن، هەروەها چارەسەری هەوکردنی میسڵدانە.

توێژینەوەکە روونیشی کردۆتەوە کەمیوەی گێلاس لەخۆگرتەی برێکی زۆرباشی توخمی کیمیاوییە، کە هانی رژانی ئەنسولین دەدەن، کەئەمەیش لای خۆیەوە هەڵسورێنەری جگەرە، بەکەڵکیشە بۆ نەهێشتنی گوگیری درێژخایەن و هەوکردنی توندی میزڵدان، بەهۆی لەخۆگرتنی ترشە سروشتیەکان و توخمی نەرمکارەوە، هەروەها گێلاس بەکەڵکە بۆ چارەسەری رەقبوونی خوێن بەرەکان و چارەسەریشە بۆ قەڵەوی.

هەروەها توێخی درەختی گێلاس پاش کوڵاندنی دەتواندرێت بۆ چارەسەری سەرمابردن و کۆکەو دژە ژەهری ماسی خراپ بوو بەکاربهێندرێت.

لەکۆتادا دەبێت ئەوەش بزانین: ئەوانەی کێشەی قەڵەوییان هەیە نابێت توخنی گێلاس بکەونەوە پاش نان خواردن، بەڵکو باشتر وایە کاتژمێرێك پێش نان بیخۆن، واتە نابێت پێش نان خواردن راستەوخۆ گێلاس بخۆیت چونکە ئەو شەکرەی لەگێلاسدا هەیە کێشە بۆ کاری گوشێنەرەکانی گەدە دروست دەکات و خراپیان دەکات، بەتایبەت پێش خواردنی گۆشت، هەروەها نابێت پاش خواردنی گێلاس راستەوخۆ ئاو بخورێتەوە چونکە ئاو ناوکی گێلاس دەئاوسێنێت و ئەمەش دەبێتە هۆی دروستکردنی کێشەی تێکچوونی هەرسی.

کـیـوی

●کیوی لەو میوانەیە کەسەرباری ئەوەی ئیستاکە لەزۆربەی ولاتانی جیهاندا بەئاسانی دەستەبەرە یان بەلایەنی کەمەوە ناسراوە، بەلام تاوەکو پێش سالی ١٩٠٤ تەنیا لەچەند ولاتێکی وەکو چین و ..هتد دراوسێی، ناسراوبوو، بەلام پاش لەو سالە بەولاتانی دیکەی جیهاندا بلاوبوویەوە.

●بەری کیوی تیابووی تووی وردی ڕەشە، کەلەنێو گرێ ڕەنگ سەوزەکانی هەناوی کیویدا بەپەرشی بوونیان هەیە.

●تامی کیوی تامێکی تێکەلاوە لەتامی شیلك و شەمامك و مۆزو ئەناناس پێکەوە لەیەك کاتدا.

●درەختی کیوی لەدرەختە خێرا گەشە کردوەکانەو تایبەتمەندیەکانی زۆر لەدارمێو دەچێت، بەجۆرێك پێویستی بەستونی ڕاگرو ئاراستەکاری گەشەی هەیە.

●**بەشە بەکارهاتووەکانی کیوی:** بەرەکەی-گەلاکانی-لقەکانی.

●**ئەو ماددانەی لە میوەی کیویدا هەن، بریتین لە:**

●ڤیتامینەکان: میوەی کیوی زۆر دەولەمەندە بەڤیتامین (ج)، بەجۆرێك بەری کیوی نزیکەی ٢٠٠ بۆ٣٠٠ میلیگرام بۆ هەر سەد گرامێك ئەم ڤیتامینەی تێدایە، واتە بەقەبارەی دوو بەری کیوی قەبارە مامناوەند لەکاتێکدا هەر ١٠٠ گرامێك لەپرتەقال ٥٠ میلیگرام لەڤیتامین (ج) تێدایە.

هەروەها میوە یان خوزاری کیوی تیابووی ڤیتامینەکانی(ئەی، بی، ئی)یە.

بەجۆرێك لەهەناوی یەك بەری کیویدا چوار هێندەی بەری سێو ڤیتامین (ئەی و بی) هەن، ئەمەش مانای دەولەمەندی ئەم میوەیە بەڤیتامینەکان، بەتایبەت ڤیتامین(ج یان سی)، بەجۆرێك بەرێژەی شەش هێندە لەهەموو ترشەمەنیەکانی تر زیادتری تێدایە، بەمەش بەری کیوی بەدەولەمەندترین بەری پڕ لەڤیتامین (ج) دادەنرێت، بەجۆرێك لەخۆگرتەی ئەو بڕە پێویستەیە کەلەش پێویستیەتی لەڕۆژێکدا، ئەمەش لەلایەن شارەزایانی خۆراکناسیەوە دووپات کراوەتەوە.

●خوێ کانزاییەکان: کیوی لەخۆگرتەی بڕێکی زۆر باشی خوێ کانزاییەکانەو لەگرنگترینیان: فوسفۆر، پۆتاسیۆم، ئاسن، کالسیۆم، مەنگەنیز، سۆدیۆم، مس، زەنك، کلۆر و گۆگرد.

●ڕیشالەکان: میوەی کیوی ڕێژەیەکی زۆر باشی ڕیشالی تێدایە، ئەمەش وادەکات زۆر

بەکەڵك بێت بۆ سیستمی خۆراکی تایبەت بەدابەزاندنی کێشی لەش چونکە یارمەتی گەدە دەدات بۆ هەستکردن بە تێرێتی و بەمەش کێو بەیەکێك لەو میوانە دادەنرێت کەبڕێکی کەمی یەکەی گەرمی بۆ لەش دابین دەکات، بەجۆرێك یەك دانە بەری کێوی ٢٠ یەکەی گەرمی دەبەخشێتە لەش، ئەمەش بەهۆی بوونی بڕێکی زۆرباشی ڕیشاڵەکانەوەیە.

- لەخۆگرتەی ئەنزیمی ئەشیندینە، کە لەپرۆتیناتەکاندا شیدەبێتەوە.
- ڕێژەیەك لەپرۆتینات.
- ڕێژەیەك لەشەکرەمەنی.

سودەخۆراکی و چارەسەریەکانی کێوی:

●زۆر بەسوودە بۆ سیستمی خۆراکی تایبەت بەکێش دابەزاندن چونکە یارمەتی گەدە دەدات بۆ هەستکردن بە تێرێتی، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ بوونی ڕێژەیەکی بەرزی ڕیشاڵەکان.

●شارەزایانی خۆراکناسی ئاماژە بەوە دەکەن کە ئەم میوانە بەهێزکارێکی زۆر باشی جەستەیی و ئاوەزیشە، بەهۆی دەوڵەمەندی کێویەوە بەڤیتامین(ج یان سی)و خوێ کانزاییەکانەوە، بۆیە گونجاوە گەر کێوی بخۆیت بۆ نەهێشتنی هەوکردنی شانەکان و ڕزگاربوون لەدۆخەکانی ڕشانەوەی مەترسیدار، هەروەها یارمەتی لەش دەدات بۆ زیادبوونی بەرگری بایۆلۆجی سروشتی و تێکچوونەکانی سوڕی خوێن ناهێڵێت و چالاککردنی خانەکانی شانەی دەماریشە.

●شارەزایانی بواری خۆراکناسی ئامۆژگاری نەخۆشانی کەم خوێنی و کەمی گەشە دەکەن بۆ خواردنی بڕێکی باشی ئەم میوەیە چونکە تیابووی ئەنزیمی ئیشیندینە کەپرۆتینەکان شیدەکاتەوە.

●کێوی بەکەڵکە بۆ چارەسەری قەڵەوی و هەوی شانەکان و گرژبوونەوەکانی ماسولکەیی و لاوازی گشتی و ماندوبوون، ئەم میوەیە بەسوودە بۆ کرداری هەرس و نەرمکەرەوەی ڕیخۆڵەشەو یارمەتی پاکژبوونەوە و نزمبوونەوەی ڕێژەی کۆلسترۆڵی خوێن دەکات.

●بەری کێوی تایبەتمەندە بەتیانەبوی کۆلسترۆڵ، بۆیە بەکەڵکە بۆ خۆراك پێدانی منداڵ و ئەو نەخۆشانەشی کێشەی کەم خوێنیان بۆدروستبووە، لەگەڵ ئەوانەشی کێشەی قەڵەوییان هەیە، توێژینەوەکان دەریان خستووە کەمیوەی کێوی سنور بۆ نەخۆشی شێرپەنجەش دادەنێت.

●گەڵاو لقەکانی کێوی چەندان سودیان هەیە، بەجۆرێك پاڵفتەکراوی گەڵاکانی ڕاونەری کرمی مشەخۆری نێو سکی مرۆڤە، هەروەها گەڵاکانی جوانکارەوەیەکی باڵای ڕووخسارو پێستیشە.

●ڕەنگە کێوی بەدەوڵەمەندترین خۆراکی پڕ لەپۆتاسیۆم هەژمار بکرێت، بەجۆرێك کێویەکی قەبارە مامناوەندی نزیکەی ملیگرامێك پۆتاسیۆمی تێدایە، بۆیە بەخۆرکێکی گونجاو دادەنرێت بۆ ئەو کەسانەی گوشاری خوێنیان بەرزە، هەروەها ئەوانەشی کەدەرمانی میزپێکار دەخۆن کەپۆتاسیۆمی لەش لەناودەبات، بەخواردنی کێوی ئەو پۆتاسیۆمە لەدەستدراوەیان بۆ دەگەڕێتەوە، هەروەها لەکێویدا کۆمەڵێك لەئەنزیمی هەرس پێکار هەیە، کە گەدە نەرمدەکاتەوە، بۆیە خواردنی هەندێك لەبەرەکانی پاش نان خواردنی قورس کێشەکانی هەرس کەم دەکاتەوە وەکو: باکردن، سوتانەوەی سنگ، هەستکردن بە ئینتەلا.

هەنار

داود لەبیرەوەری نامەکەیدا لەبارەی هەنارەوە دەڵێت:

باشترینی گەورەکەیەتی کەزۆر لووسەو سورەو تەنکیشەو توێکڵەکەی پڕلەئاوە، هەنار بەگشتی شێیەکان دەشواتەوەو لاوازی گەدەش ناهێڵێت و گیراوەکان دەکاتەوەو زەردوویی ناهێڵێت و سپڵیش کارادەکات و ڕەنگیش سووردەکات، ئاوەکەی گەر لەمسدا چڕبکرێتەوەو چاوی پێ برێژرێت ئەوا زۆر بەسوود دەبێت بۆ فرمێسك و گەڕی چاوو تانەی سەرچاوو تلۆقی چاوو تەمی سەرچاویش ناهێڵێت، بەتایبەت گەر لەنێو مەنجەڵی مسدا بیکوڵێنین، شیرینەکەشی کۆکەی ماوە درێژ ناهێڵێت و زبری قورگیش لەناودەبات و ئازارەکانی سنگیش دەڕەوێنێتەوە، بۆری هەوا پاکژو ڕێکدەخات، شەکرو نیشاستەو بۆیەشی هەیەو گەر بەگەرمی لەگەڵ بادەمدا بخورێتەوە ئەوا زۆر بەسوودە... گەر فلیقێندرا بەتوێکڵەکەیەوەو بەشەکرەوە خورا ئەوا دەردانی گوورو ئاسان دەکات و گەر کوڵێندرا بەهەمان شێوەی خواردنەوەکەی لەسەر ئاوساوی دانرا نایهێڵێت، گەر توێکڵەکەی بکوڵێندرێت بەتایبەت لەگەڵ مازوودا ئەوا سکچوونی درێژخایەن ناهێڵێت و برین و زامەکان خۆش دەکاتەوەو ڕەنگی جوانی بەبخورەکەی دەبەخشێت، بەکەڵکیشە بۆ ڕاودونانی کرم لەهەناوی مرۆڤەوە بۆ دریێ.

لەم چەند دێڕەوە گێڕانەوەکانی داودمان لەبارەی هەنارەوە چنگ کەوت، هەنار یەکێکە لەو

میوانەی لەخوێندراوەی پیرۆز(قورئان)دا باسی لێوەکراوە، پێشینانی کۆنیش باش هەناریان ناسیوەو لەسەردەمی فیرعەونەکاندا بەجوانی بەکارهێندراوە، بەتایبەت پاش دۆزینەوەی لاپەڕەیەکی پزیشکی بەناوی ((زوبجا)) کەدەگەڕێتەوە بۆسەردەمی فیرعەونەکان و تێیدا هاتووە:(تویکڵی هەنار بگرەوەو بیشکێنەو دواتر بیهارە لەگەڵ مەیداو شوێنی گەڕی سەر پێستی پێ چەوربکەو دواتر ببینە چۆنی ناهێڵێت). لەڕاستیدا سوودە پزیشکیەکانی هەنار جۆراوجۆرن و لەخوارەوە باس لەهەندێکیان دەکەین:

هەنار.. چارەسەری سکچوون و کرمی درێژکۆلە(کرمەتاقانە)یە..

هەنار درەختێکی کۆنە وەك پێشتر وتمان کۆنترین وێنەی هەناریش لەسەر گۆرستانی تەل عەمارنە دۆزراوەتەوە کەئەخناتون یەکەمین کەسێکی فیرعەونی بانگشەی یەکتاپەرەستی کرد دروستی کردووە، دەڵێن: هەنار لەئێران و هندەوە دەرکەوتووەو دواتر بۆ میسرو ئیتالیاش گواستراوەتەوە..

هەنار خاوەنی بەهایەکی خۆراکی باڵایەو ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ بوونی بڕێکی زۆر باشی شەکرو نەختێك لەپرۆتین و ڕۆن و چەوریەکان و ڤیتامینەکان و هەندێك لەترشی ئەندامی وەکو ترشی نیکۆتیك، هەنار سوودی زۆرە لەرووی پزیشکیەوە، پێشینان گووتویانە: خواردنەوەی ئاوهەنار ئازارشکێنەو توێکڵەکەشی گرتۆك و سکچوون بڕێنەرەوەیە، ناوکەکەشی دژە کرمە، بەتایبەت کرمی درێژکۆلە(کرمەتاقانە)، لەگوڵ و شەربەتەکەشی دەرمانی دژە کرمی ڕیخۆڵەیی دروست دەکرێت و ئاوە خوسێندراوی توێکڵەکەی یان کوڵاوی توێکڵی هەنار دژە خوێن ڕژانە، بەتایبەت لەدۆخەکانی مایەسیری و لینجەپەردەو برینی پووکدا، سەرباری ئەوەش ئاوگیراوی هەنار پەمەیی ئاڵە، کەشیرین و ترشێتیشی تیادا دەستەبەرە، زۆریش بەسوودە بۆ تا و تینوێتی لەگەرمای توندا ناهێڵێت.

هەروەها توێخی ڕەگی هەنار لەخۆگرتەی کۆمەڵێك توخمی کارایەو لەگرنگترینیان دوو توخمی تفتن بەناوی(بیللترین) و (ئیزوبیلیترین)ی دژە کرمی درێژکۆلە(کرمەتاقانە)..هەروەها توێخەکەی بڕێکی باشی ترشی مازووی تانیکی تێدایە کە توخمێکی گرتۆکە، لەئاوخوساوی توێخەکەی بەکوڵای و بەبڕی نزیکەی ٥٠٠ گرام بەسێ جار لەنێوان هەر جارێکی بەکارهێنانیشیدا دەبێت نیو کاتژمێر هەبێت بەکاردێت بۆ نەهێشتنی کرمی درێژکۆلەیی(کرمەتاقانە).

بۆ چارەسەری سکچوون توێکڵی هەنارەکە بەکوڵاوی بەکاردێت و دواتریش کەوچکێك لەم ئاو هەنارە شیرینە سێ یان چوار جار لەڕۆژێکدا دەخورێت و بەکەڵکە بۆ نەهێشتنی دۆخی سکچوونی

توندو دوستناریا..

ئیبن بەیتار لەبارەی هەنارەوە دەڵێت: ئەگەر توێکڵی هەنار بسوتێنیت و بەهەنگوینی مێشی تێکەڵاوبکەیت و لەپێستی بدەی شوێنەواری گەڕی ناهێڵێت و بەتێپەڕبوونی کات نەخۆشییەکانی پێستت بەتەواوەتی لەکۆڵ دەکاتەوە.

بادەم

داود لەبیرەوەری نامەکەیدا لەبارەی بادەمەوە دەڵێت:

شیرین بێت یان تاڵ درەختەکەی هاوشێوەی هەنارەو پاش سێ ساڵ لەناشتنی بەردەدات و بۆماوەیەکی زۆریش دەمێنێتەوەو گەڵاکانی خاوو درێژکۆلەن، سنگ پاکژدەکاتەوەو بەرهەنگ(ڕەبوو) ناهێڵێت و کونیلە داخراوەکانیش دەکاتەوە، شەکری تێدایە بەنیوەی مێوژی وشک، پیرەساڵێك گوتویەتی: لەسایەی ئەزمونەوە دەرکەوتووە کەکۆکەش ناهێڵێت و هێزبەخشەو گورچیلە کاراکارەو سوتانەوەی میزیش ناهێڵێت، خۆشاوەکەشی باشترە بۆ خۆراك پێدان و قەڵەوکردن و نەهێشتنی کێشەکانی گورچك... بەڵام بادەمە تاڵە هیچ شتێك نییە بەقەد ئەو بەهێزو کارابێت بۆ نەهێشتنی بەرهەنگ(ڕەبو)و کۆکەو شێرپەنجەی سنگ و سی، بەکەڵکیشە بۆ چارەسەری نەخۆشییەکانی جگەرو سپڵ و زەردی بەتێکەڵی هەنگوین، ژانیش ناهێڵێت و ئازاریش لەناودەبات، گەر بەئاوی هەنگوینەوە بخورێت ئەوا کەچەڵبوون و کەرێشی پرچیش ناهێڵێت، برین و گەڕی و خورانیش لەناودەبات گەر لەگەڵ هەنگویندا تێکەڵاوبکرێت، هەروەها سەرئێشە ناهێڵێت گەر بەسرکەو ڕۆنی ڕووەك تێکەڵاو بکرێت، خۆڵەمێشی درەختەکەی بەکەڵکە بۆ ئاگرو ڕیشەکەشی بەکوڵاوی کرم کوژە.

داود ئەمەی باسکردووە لەبارەی بادەمەوە، بادەم دووجۆرن: جۆرێکی شیرینەو دەخورێت، جۆرێکی تری تاڵەو بۆ چارەسەری پزیشکی بەکاردەهێندرێت، هەروەها ئەمجۆرە لەخۆگرتەی جۆرێك لەژەهرە کەپێی دەگوترێت(ترشی سیانیدرك) یان (ترشی برۆسی)..ئەمەش وای لێدەکات بتواندرێت بۆ ڕووی پێستیش سوودی لێوەربگیرێت، بادەم وزەیەکی باش دەبەخشێتە لەش، بادەم زۆر بەسوودە لەڕووی پزیشکیەوە.

بادەم...نەرمکارێکی مندال و چارەسەری کۆکەو بکوژی کرمە

دەڵێن: بنچینەی درەختی بادەم، نیشتمانی لێوە سەرچاوە گرتووی ولاتی ئێرانە... دواتریش سوریا، ئینجا بۆ ولاتانی تر گواستراوەتەوە، بادەم لەو خۆراکانەیە کەبەهایەکی خۆراکی گەورەی هەیەو لەخۆگرتەی رۆن و کاربۆهیدرات و پرۆتیناتە، ئەمانەو سەرباری بوونی برێکی زۆر لە ڤیتامین و خوێیەکان لەبادەمدا.

بستە- فستق

داود لەبیرەوەری نامەکەیدا لەبارەی بستەوە دەڵێت:

درەختێکە وەکو قەزوانی سەوز وایەو بۆماوەیەکی زۆر دەمێنێتەوە، دڵەکوتێ ناهێڵێت، خوێنی تازە دروست دەکات، ئاوەزو مێشك بەهێزکارە، یادگەو توانای هەڵگرتنی زانیاری و بیرکردنەوە بالآدەکات، سنگ بێ کێشەو کۆکە رەشەی درێژخایەن و کێشەی سپڵ و زەردوویی و خاوی جگەرو خلیچکی گورچیلە ناهێڵێت، پێستی وشك و سوتاو دەوەرێنێت و بەردیش بەخواردنەوەی لەناودەچێت، بۆن خۆش دەکات و ددانەکانیش بەهێزتر ئەکا، برینی دەم ناهێڵێت و چالاکیش دەبەخشێتە گەدە، جەستە توند رادەگرێت و ئارەقیش ناهێڵێت، لەکاتی دروستکردنی گیراوەیەك لەهەموو بەشەکانی درەختەکە ئەوا گونجاوە بۆ نەهێشتنی ژانی گەدەو پزدان و خوران و گەری و کەوتنی پرچیش. فستق سەر پاکژدەکاتەوەو دەرمانی شێتیەو دژە ژەهریشە.

ئەمەیە لەبارەی بستەوە لەبیرەوەری نامەکەی داوددا هاتووە، بستە لەولأتانی ئارەویدا ناوی لەیەك جودای هەیە، بۆنمونە: جەزائیر پێ ی دەڵێت:(بیستاس)و لەشامیش پێی دەگوترێت:(فستق حەلەبی)، گەر بستە بگوشرێت ئەوا رۆنێکی لێدەردێت کەبەسوودە لەروانگەی خۆراکیەوە، بەلأم زوو خراپ دەبێت.

بستە چارەسەری ئێڵنجدان و هێمنکارەوەی دەماری گرژبووە

بستە بەکاردێت لەدروستکردنی شیرینیدا، بستە برێکی زۆرباشی کالۆری گەرمی بەلەشی مرۆڤ دەبەخشێت، لەهەر سەد گرامێك لەبستە ٦٣٦ کالۆری گەرمی تێدایە، کەلەخۆگرتەی برێکی باشی ریشاڵە، سەرباری برێکی باشی خوێ و ڤیتامینەکان.

ئەوەی لەبارەی بستەوە دەگوترێت ئەوەیە کەهێڵنجدان ناهێڵێت، ئەمەش لەرێگەی کولأندنی

توێکڵی بستەو خواردنەوەی ئاوەکەیەوە دەبێت لەکاتی پێویستدا، بۆیە خەڵکی هەڵدەستن بەوشککردنەوەی ئەم توێکڵەی بستەو لەکاتی پێویستدا بەکار دێنن.

بستە لەخۆگرتەی بڕێکی زۆر باشی فوسفۆرە(٤٢٠ میلیگرام لەهەر ١٠ گرامێك بستە)، ئەم فوسفۆرەش پێویستە بۆ هەموو ئەوکەسانەی گیرۆدەی دڵەڕاوکێ و دەمارگرژی هاتونەتەوە.

گــوێـز

داود لەبیرەوەری نامەکەیدا لەبارەی گوێزەوە دەڵێت:

لەمیسردا پێی دەگوترێت شەوبەکی، بەسێ ساڵ پاش ڕواندنی یەکەمین بەری دەدات و درەختەکەشی بۆماوەی نزیکەی سەدساڵ دەمێنێتەوە، گوێز پێش باش پێگەیشتنی گەر بخورێت ئەوا چارەیەکی زۆرباشە بۆ ئازاری سنگ و بۆری هەناسەو کۆکەی درێژخایەن و خراپ هەرسی و نەخۆشی دەمارو کۆکەش چارەدەکات، بەتایبەت گەر برژێندراو خورا بەگەرمی، هەروەها ڕێگرە لەئینتەلاکردن و توێکڵی گوێزی سەوز گەر بگوشرێت و بکوڵێندرێت تاوەکو چڕدەبێتەوە ئەوا چارەسەری زیپکەو نەخۆشی ڕێوی (کەوتنی پرچ و کەچەڵبوون) یشە، پووکی نەخۆش چارەدەکات و گەروەخرەش ناهێڵێت. بەتێکەڵی لەگەڵ هەنگوینی مێشدا بەکەڵکە بۆ سووڕپیشاندانی پێستی ڕووخسارو لێوەکان و گەر لەگەڵ گەڵای خەنەدا تێکەڵاوبکرێت ئەوا لەرز دەبڕێتەوەو سەرئێشەی کۆنیش ناهێڵێت، بۆ هەموو ئێشێکی سارد وەکو ئیفلیجی و جومگە خوڵەمێشی هەروایە، گوێز بەکەڵکە بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی تانەی چاوو تلۆقەی سەر چاو لەڕێگەی ڕشتنیەوە چارەی دەکات، گەر لەگەڵ سرکەدا بکوڵێندرێت یان بۆماوەی یەك هەفتە بخوسێندرێت ئەوا پرچ ڕەشکارێکی گونجاوەو جوانی و ڕەونەقیشی پێدەبەخشێت، توێکڵە ڕەقەکەی گەر بسوتێندرێت و لەددان هەڵی بسوین سپی دەکاتەوەو گۆشتەکەشی پتەوتردەکات، گەر لەگەڵ نەختێك لەزاخی سوتاودا (جۆرێکە لەخوێ و دەڵێن زاخی یەمانییە و دەشڵێن قەلقنتەو جۆرێکی هەیە دەناسرێتەوە بەشەحیرە) هەموو ڕۆژێك یەك مسقاڵی لێبخورێتەوە ئەوا بەردەکان ورد دەکات و میزگیرانیش چارەدەکات، توێکڵی ڕەگی گوێز گەر بەڕۆنی ئەرچیوی زەیتون بکوڵێندرێت ئەوا دەرمانێکی زۆر باش دەبێت بۆ مایەسیری و نەخۆشییە ئاڵۆزەکان...

چەندین کەڵك و سوودمان هەست پێکرد کەداود لەبارەی گوێزەوە لەبیرەوەری نامەکەیدا دەیگێڕێتەوە، گوێز لەمیسردا پێی دەڵێن (چاوی وشتر)و لەلیبیاش پێی دەگوترێت(لوزخزلینی)،

لەمەغریبیش پێی دەڵێن (جرجع)، بەلام لەتونسدا پێی دەگوترێت(زون)، سودەکانی گوێز فرەو هەمە چەشنن، سوودی خۆراکی و پزیشکی و تایبتمەندی پیشەسازیشی هەیە.

گوێز..ئارەزووی خۆراك خواردن دەکاتەوە تاوو مێخی قاچ چارەدەکات ناهێڵێت جەستە زۆر ئارەق بکات.

گوێز یان گوێز بەهایەکی خۆراکی بالآی هەیەو کالۆری و وزەیەکی زۆر بەجەستە دەبەخشێت، گوێز برێکی زۆرباش لە ڤیتامینەکانی تێدایەو بەتایبەت ڤیتامین(بی) ئاوێتەو ڤیتامین(ئەی)و ڤیتامین(ج یان سی)، سەرباری خوێ و ئەو ترشانەشی تایبەتمەندی پزیشکی و خۆراکی دەبەخشنە مرۆڤ.

کولآوی توێکڵی فەریکە گوێز بەکاردێت بۆ زیادکردنی حەز لەخواردن، بەهێزکردنی جەستەو جووتبوون، بۆیە ٢٥٪ ی گرامێك لەتوێکڵە سەوزەکانی دەکرێتە نێو یەك لیتر ئاوەوەو دەخرێتەسەر ئاگرێکی نەرم و دەکوڵێندرێت بۆ ماوەی نیو کاتژمێر، دواتر نەختێك لەشەکری بۆ زیاد دەکرێت و پێش هەر ژەمێك دەخورێتەوەو ئەمەش بۆماوەیەکی زۆر لێی بەردەوام دەبیت.

بەلآم گەلآی گوێزیش کولآوەکەی بەسوودە بۆ دڵخی تا لەرێگەی ماسکەوە، هەروەها بەکەڵکە بۆ دروستکردنی ماسك بۆ چارەسەری هەوی پێڵوو زیپکەش، هەمدیس وەکو بەهێزکارێکی پرچیش بەکەڵك دێت، ئەمەش لەرێگەی شێلانی توێکڵی سەرەوەدەبێت بەئاوی گەلآی گوێز، لەهەمان کاتیشدا بریقەیەکی ناوازە بەپرچ دەبەخشێت، کرداری کولآندنەکەش بەکولآنی ٥٠ گرام لەگەلآی گوێز لەیەك لیتر ئاودا دەبێت کەدواتر بەجێ دەهێڵدرێت بۆ ئەوەی ساردبێتەوەو ئینجا بەکاری دێنی.

کولآوی گەلآی گوێز چەندان کەڵکی تری هەیە، وەکو چەورکاری دژە نەخۆشی پێست لەشێوەی گەری و بەڵەکی و کێمدا بەکاردێت، هەروەها بۆ لەناوبردنی ئارەقی زۆری جەستە بەکەڵکەو ئارەقکردنی پێش ناهێڵێت، ئەمەش لەرێگەی دروستکردنی ماسکەوەو دانانی لەسەر ناوچە دووچارەکە دەبێت، یاخوود خۆشتن بەم کولآوە یان شتنی هەردوو پێکان دەبێت.

گەلآکانی گوێز بۆ خاتونەکان بەسوودە، بەتایبەت بۆئەو ئافرەتانەی کێشەی شەپۆلی زێیان هەیە، ئەم شەپۆلانە بەزۆری بەدووی خۆیدا هەوکردن و نەخۆشی کەڕوویی یان ڤایرۆسی وەکو(مونلیا)و (تریکۆمانس) دەهێنێت، ئەمەش لەرێگەی کولآنی پەنجا گرام لەگەلآی گوێزەوە دەبێت لەلیترێك ئاوداو دواتر بۆماوەی چارەکێك جێدەهێڵدرێت بۆئەوەی سارد بێتەوە ئینجا وەکو شۆردەری ناوگەڵ یان زێ بەکاردێت.

هـاراوەی تـوێکڵی گـوێز بـەکاردێت بـۆ نەهێـشتنی (کـالۆ- بزمـاری پـێ)، ئەمـەش لەڕێگـەی تێهەڵسوینی ئەم هاراوەیە بەشوێنە نەخۆشەکەی پێدا دەبێت.

گوێز بەکاردێت لەپیشەسازیی درەختدا، درەختی گوێز لەباشترین و پتەوترین جـۆری درەخـتن کە لەکاری ناوماڵەدا بەکاردەهێندرێت، لەڕۆنی نەرچیوی گوێزەوە چەندان جۆر لەسابون" بەرهەم دێت، هەروەها بۆیەی ڕەنگ قاوایی لەتوێکڵ و گەڵاکانی بەرهەم دەهێندرێت، ئەم بۆیانە بەکەڵکن بۆ بۆیەکردنی پرچ و خوری و تەختە.

بـونـدق

داود لەبیرەوەری نامەکەیدا لەبارەی بوندقەوە دەڵێت:

باشترینی سپیەکەیەتی و بۆنی زۆر خۆشەو تامێکی بەچێژیشی هەیە، کۆنەکەی بەکەڵك نایات، بەکەڵکە بـۆ دڵـەکوتێ (زیـادبوونی لێدانـەکانی دڵ)، بەسورەکراوی لەگـەڵ ڕازیانـەدا دژە ژەهـرو لاوازی گورچـیلەو سـوتانەوەی میزییـە، لەگـەڵ بیبـەردا هێـزی وزەی جوتبـوون دەورووژێنێـت و بەتێکەڵی شەکر یـان هـەنگوین کۆکـە لـەناودەبات و سـوتاوەکەی بەکەڵکـە بـۆ نەخۆشـی ڕێـوی، بەسوتانی توێکڵەکەی وەکو کل بەکار بێنـی چـاو تیـژ دەکـات، ڕیخۆڵـەی ڕۆژووان بـەهێزدەکات، ڕۆنەکەشـی (هـارِدراوی لەڕۆنـدا) بەسـوودە بـۆ ڤێ و ئیفلیجـی بەچـەورکردنی، گـەر بجوێنـدرێت و بگوشرێتە چاوەوە ئەوا زۆر تروکانی چاو ناهێڵێت.

ئەمەیە لەبارەی جلۆزەوە باسکراوە، بوندق چەندین ناوی هەیە لەوڵاتانی عارەبیدا، لەمـەغریب پێی دەگوترێت: (زرز اللون)و لەتونسیش پێی دەگوترێت:(بوفریوە)، بەلام عارەبـانی کـۆن پێیـان دەگووت (مبوندق)و بوندق سوودی پزیشکی زۆری هەیە..

بوندق ... تا چارەدەکات و جەستە بەهێز دەکاو کرمە تاکەکانیش دەکوژێت

بوندوق سەر بەپۆلی گوازەرەوەکانە (یانیش)، کەسـەرباری بونـدق، پاقلـەی سـودانی و گـوێزو فستق و بادەم دەگرێتەوە، ئەم کۆمەڵەیە وزەیەکی بێشومار دەبەخشێتە لەش کەدەگاتە سـەدان کالۆری گەرمی، بۆنمونە بوندق ٦٧١ کـالۆری گـەرمی بۆهـەر سـەد گرامێـك بەلـەش دەبەخـشێت، بوندق کۆمەڵێك ڤیتامین و خوێی زۆری تێدایە، سەرباری ئاسن و فوسفۆرو مس و گۆگرد.

لەبـەری بونـدق ڕۆنێکـی نەرچـیو بەرهـەم دێـت، ئـەم زەیتـەش وەکـو مەڵحـەم بەکاردێت بـۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی پێست و بەکەڵکیشە بۆ بەهێزکردنی پرچ و ڕێگە لەداکەوتنی دەگرێت،

هەروەها لەم ڕۆنە نەرچیوەوە کەوچکێکی بچووك لەبەیانیاندا بۆماوەی پازدە ڕۆژ دەخورێتەوە بۆ نەهێشتنی کرمی تاقانە.

لەبارەکانی کولاندا لقەکانی درەختۆچکەکانی بوندق بەڕێژەی ٢٥ گرام بۆهەر لیترێك دەکولێندرێت، باشتر وایە لەکۆتایی وەرزی زستاندا ئەم توێکڵە وەربگرین و لەسێبەردا وشکی بکەینەوە.

هەروەها گوڵی بوندق بەکەڵکە بۆچارەسەری داکەوتن لەڕێگەی کولانی سی گرام لەیەك لیتر ئاودا، بەلام کولانی ٢٥ گرام لە گەلای بوندقدا لەلیترێك ئاودا بەکەڵکە بۆ میزپێکردن و چارەسەری باشی نەخۆشیەکانی پێستیشە.

گـونـار

پێغەمبەری خوا (د-خ) فەرموویەتی: ((لەکۆتایی شەوڕەویەکەیدا کونارم دیتووە، تاووگەکەی لەزۆریدا وەکو هێشووی داخزاو بوو)).

کینار بەری دار کونارە، بۆ سکچوون باشە، گەدە خۆش دەکات، زەردوویی دادەمرکێنێتەوە، خۆراك دەبەخشێتە جەستە، تامی خۆراك زیاد دەکات، بەڵغەمیش فرە دەکات، بەئاسانی هەرس دەبێت، لاسکەکانی ڕیخۆڵە بەهێزدەکات، بەکەڵکە بۆ لیقی زەرد.

گرتۆکە، پاش شتنی بۆیەکەی نامێنێت، سەر پاکژدەکاتەوە، پرچ لول دەکات، گەلاکەی بەسوودە بۆ بەرهەنگ (ڕەبوو)و نەخۆشیەکانی سیش چارە دەکات، کونار بۆ گەدە باشەو بەهێزی دەکات، کونار بۆ قورك گەلێك باشە، داود ئەنتاکی لەبارەی کونارەوە گوتویەتی: بەری درەختێکی ناسراوەو لەچیاو لمەکاندا دەڕوێت و گەشەدەکات، تادێت زەبەلاح دەبێت و بەرو گەلای زیاد دەکات و درکیشی کەمدەکات، گەلاکەی بەئاسانی ناوەرێت، بۆماوەی سەد ساڵ تەمەن دەکات، بەشەکانی لەیەکتر جودان، گەلاکەی گەرمە، بەرەکەی ساردە، تەختەکەی وشکە، گەر بکولێندرێت و بخورێت کرمەکانی نێو سك دەکوژێت، بۆنی ناخۆشیش تورددەداتە دەرێ، ئاردەداری تەختەکەی کێشەی سپڵ و پیسیەکانی ناهێڵێت و تینوێتیش دەشکێنێت، برینی ڕیخۆڵەکانیش سارێژدەکات، درکەکانی بەقازانجترە، هاردراوی گەلاکانی برین پێکەوە دەبەستێتەوەو پیسیەکان ناهێڵێت و پێستیش پاکژدەکاتەوەو جوانیشی پێدەبەخشێت، پرچیش توندوتۆڵ دەکات، لەتایبەتمەندیەکانی خەم ڕەوێنە، دەمار توندکارە، گەر تەعەوی شیرینی تەواو

پێگەیەرمێو بگوشرێت و بەشەکرەوە بخورێتەوە ئەوا تینوێتی دەشکێنێت و زەرداوییش بنەبڕدەکات، لاسکەکەشی هەمان کاردەکات، سکچوونیش دەبڕێتەوە، ناوکەکەشی بکوترێت و بخرێتەسەر شکان چاکی دەکاتەوە، گەر بشکوڵێندرێت تاوەکو چڕدەبێتەوەو لەشوێنی ئێسقان نەرمێتی ئەو منداڵە بدرێت کەتوانای هەستانەوەی کەمە ئەوا بەخێرایی توانای پێگرتنی دەبێت.

شملی

داود لەبیرەوەری نامەکەیدا لەبارەی شملیەوە ئەڵێت:

نەرمکارو لابەری خەوشی و نەخۆشییە پیسەکانیشە، گەر لەگەڵ خورماو هەنجیرو مێوژدا بکوڵێندرێت و دواتر تێکەڵاوی هەنگوین بکرێت ئەوا ئازاری سنگی ماوەدرێژو برینەکانی و کۆکەو بەرهەنگ(رەبوو)و هەناسەتوندی ناهێڵێت، گەر بەتەنیا بیکوڵێنیت و بیخۆیتەوە لەگەڵ هەنگویندا بۆنی نێوسك ناهێڵێت و ژانیش لەناودەبات و پاشماوەی خوێنی جێماوی زەیستانی (منداڵبوون)و سوری مانگانەش توڕدەداتە دەرەوە. گەر شملی لەگوڵاودا بخوسێندرێت و دواتر بیتکێنیتە چاوتەوە بەسوودە بۆ فرمێسك و تانەی چاوو سورهەڵگەڕان و پاشماوەی جیقنەی وردی چاویش ناهێڵێت و لەگەڵ بۆرەکدا ئاوسانی سپڵ ناهێڵێت.

ئەمەیە داود لەبارەی کاخلیەوە فەرموویەتی، بەڵام شملی چەندان سوودی پزیشکی دیکەشی هەیە، کەلەدێڕەکانی دواتردا باسی لێوە دەکەین..

شملی..شیری دایك زیاد دەکات و گوگیریش ناهێڵێت ..

شملی ڕووەکێکە ناوکەکەی بۆنێکی زۆر تاڵی هەیە، سەرباری توخمە پرۆتین و ڕۆنی و نیشاستەییەکان لەخۆگرتەی فوسفۆرو توخم گەلێکی تفتە کەپێی دەڵێن:(کولین)و (تریگونلین)ە، کەلەپێکهاتەکانیاندا زۆر لەترشی (نیکۆتنیك) دەچن، یەکێکە لەترشەکانی کۆمەڵەی ڤیتامین(بی).

شملی بەکاردێت بۆ دایکی تازە زاو، چونکە بەکەڵکە بۆ زیادکردنی دەردانی شیر، لەبەشی کیمیای زانکۆی قاهیرە توێژینەوە ئەنجامدراوە بۆ دەرکردنی ڕۆنی شملی، ئەمەش بەهۆی ئەوەوەیە کەڕۆن لەتۆوەکانی شملیدا کەمە، بۆیە ناتواندرێت لەڕێگەی گوشاندنەوە دەربهێندرێت، دەرکردنی ڕۆن لەشملی کارێکی هەروەها ئاسان نییە، لەکاتێکدا دەبێت ئەوەشمان لەبیربێت کەئەگەر بمانەوێت لەڕێگەی کوڵانەوە دەستمان بکەوێت ئەوا سودی بۆ

زیادکردنی شیری دایك نامێنێت، ئەمەش وای کرد لەژێر گوشارێکی کەمتر لەپەستانی کەشدا تواوەی شملی لەگەڵ ڕۆنی نەرچیودا بتکێندرێت بۆ ئەوەی تواوەکەی لەپلەیەکی گەرمی نزمتردا بەهەڵم بێت.

هەندێك لەزاناکان هەستان بەپێدانی ڕۆنی نەرچیوی پوختکراوی شملی بەکەروێشکی تازە زاوو بۆیان دەرکەوت کەقەبارەی مەمك گەورەتر دەکات و شیریش زیاددەکات، ئەمەش وای کردووە بێچوەکانی بەئاسانتر گەورەبن لەچاو ئەو کەروێشکانەی تردا کە شملیان پێنەدراوە.

هەندێك لەدایکەکان بەدەست کەمی شیرەوە دەیان ناڵاند، بەڵام پاش ئەوەی ڕۆنی شملی یان پێدرا دەرکەوت شیریان زیادی کردووە، ڕێگەکەش بەوەبوو کەڕۆژانەو بەسێ جار ٢٠ تنۆك لەڕۆنی شملی یان پێدەدراو هەستکرا ڕێژەی دەردانی شیریان چەند هێند زیادی کردووە، تەنانەت لەسێیەم ڕۆژی بەکارهێنانی ئەم ڕۆنەدا زۆرێك لەدایکەکان هەستیان بەچەند هێندەبوونی شیری مەمکیان کردبوو، هەندێکی تریشیان لەو ماوەیە زوودتر ئەم هەستەیان لادروست ببوو.

هەروەها شملی دەدرێتە کیژان لەکاتی تازە پێگەیەرمێیاندا وەکو چالاککارێکی سوڕی مانگانە، هەروەها بۆ ئەوکەسانەشی کێشەی لاوازی جەستەییان هەیە یان کەم خۆرن ڕەچەتەی شملی یان بۆدەنوسرێت، هەندێك لەکارگە فەرەنسیەکان هەستاون بەدەرهێنانی ڕۆنی شملی و کردویانە بەخواردنەوەیەکی تیژی بێ بۆن و ناویان ناوە (بیوتریکۆن)، ئەم خواردنەوەیە بۆ کەسانی لاواز باشە بەئامانجی زیادکردنی گەشەو کێشیان لەڕێگەی کردنەوەی حەزی خواردنەوەیانەوە.

چەندین توێژینەوە لەلەندەندا ئەنجامدراوە لەبارەی توانای شملی بۆ گەورەکردنی مەمکی ئەو کچانەی بەدەست بچووکی مەمکیانەوە دەیان ناڵاند، بۆیان دەرکەوت کەگەورەکارێکی زۆرباشی مەمکیشە.

شملی لەسەرووی هەموو ئەمانەشەوە گەدە بەهێز دەکات و ڕژێنەکانی باشتر دەکەن و یارمەتی هەرسیش دەدات، گەر هەویرێکی لێ دروست بکرێت و بخرێتە سەر ئاوسان و دوومەڵ ئەوا بەئاسانی دەیتەقێنێت و لەناوی دەبات. شملی بەسوودە بۆ گوگیری و تیابووی خوێیەکانی کالسیۆم و ئاسن و فوسفۆری پێویستی لەشە، هەروەها لەخۆگرتەی ڤیتامین(بی)یە، بەڵام ڤیتامین(ج یان سی) لەکاتی تازە گەشەکردنی شملیدا بوونی هەیە، بۆیە شملی تازە باشترین چارەسەری نەخۆشیەکانی پێست و پووك پڑان(ئەسکەربووت)ە.

بەیبوون

بەکولاوی وەکو چا دەخورێتەوە، لەخۆگرتەی تۆخمی ئازۆلینی شینەو پووەکێکی خێرا گەشەو گوڵ دەرکارە، وەکو خواردنەوە بەئارەق پێکردنی لەش بەکاردێت، نەرمکارو ئارام دەرە، سنگ لەبەڵغەم پاکژکەرە، ئازارەکانی گەدەش ناهێڵێت، بەرد ورد دەکات، سەرئێشەو ئازاری جگەریش لەناودەبات، هێڵنجدان بنبڕدەکات، زیپکە چارەدەکات، گرژبوونەوەی ماسولکەکان ناهێڵێت، بۆنکردنی گوڵە بەیبوون مێشك بەهێزدەکات، ئازارەکەی دەرەوێنێتەوە، بۆن دەردەداتە دەرەوە، پژمە ناهێڵێت، گوڵە زەردو سپیەکە ڕۆنێکی بۆنداری پزیشکی باشی هەیە.

گالینۆس لەبارەی بەیبوونەوە دەڵێت:

لە وزەدا لەگوڵەباخەوە نزیکە، بەڵام توندترەو گەرمیەکەشی وەکو گەرمی ڕۆنی نەرچیو (زەیت) وایە، لەڕێگەی چەورکردنەوە ئاوسانەکان ئارام دەکاتەوە، هەموو ئەندامەکانی دەماریش بەهێز دەکات. باشترین دەرمانەو بەڕۆنەکەی دەتوانی خۆت لە تا بپارێزیت، خوێن بەهێز دەکات، یارمەتی هەرسیش دەدات.

گەر هاراوەی گوڵی بەیبون بپرژێنیتە سەر هەوو کێمەوە ئەوا بەکەڵکە بۆ چارەسەری و سودیشی زۆرە بۆ نەهێشتنی هەوی لووت و گوێ.

داودی کوڕی عومەر ئەنتاکی لەبارەی بەیبونەوە دەڵێت: نەهێشتەرو ئارام بەخشێکی نمونەییە بۆ نەهێشتنی سەر ئێشەو تا و تەراخومای چاو. حەزی جووتبوون و توانای جگەریش زیاد دەکات، بەردیش بەتەواوەتی ورد دەکات، گوو بەئاسانی توڕدەداتە دەرەوە، سنگ پاکژدەکات و بەرەنگ و زیپکەش لادەبات، هێڵنجدان و ماندووبوون و ڕەقبونەکان و سەرمابردن و تێکچوونی پزدانیش چارەدەکات، بەکەڵکە بۆ دژە ژەهر، دوکەڵەکەی خەمڕەوێنە، ڕۆنەکەی دڵ دەکاتەوە. درزو ئازاری پشتیش ناهێڵێت، جومگەژان و گەریش دەفەوتێنێت. ڕۆنە شینەکەی و پوختەکەی دەچێتە نێو پێکهاتەی هەندێك لەدەرمان و ئامادەکراوی جوانکارییەوە.

زەنجەفیل

زەنجەفیل تیابووی توخمە نیشاستەییەکانە، زەیتی سووك و ماددەی ڕەنگی و گۆگردو توخمی ڕاتنجیشی تێدایە.

بەکەڵکە بۆ ئاسانکردنی هەرس، سك ڕێکدەخات و تسیش توڕدەداتە دەرەوە، دڵ هۆشیار دەکاتەوە، ئارەق پێکارە، بەهۆش هێنەرو گەدە بەهێزکارە، بەکەڵکە بۆ پەتەکانی دەنگ، لەدۆخەکانی هەوکردنی ئالودا غەرغەرەی پێدەکرێت و وەکو هاراوەش بەکاردێت بۆ ووروژاندنی لووت و با دەردەکاتە دەرەوەو بۆ جگەریش باشەو گەدەی مگێز سارد گەرم دەکات، بەڵغەمیش پاکژدەکاتەوە، بۆ دیتن لەتاریکی زۆرباشە بەتایبەت ئەوەی بەهۆی شێوە دروست دەبێت، بۆنیش خۆش دەکات، زیانی خۆراکە چڕ ساردەکات ناهێڵێت، هەروەها بەهاناوەچووە بۆ ڕزگاربوون لەزۆر ئاوێتەی پزیشکی، زەنجەفیل بەکەڵکە بۆ لەتاریکی دیتن(بەچاوڕەشتن)، گەر لەگەڵ ماسیدا بخورێت ئەوا ڕێگە لە تینوێتی بوون دەگرێت.

ڕازیانە- زیرەی شیرین

ناوە زانستیەکەی (بمبنیلا ئانیسۆم)ە، درەختێکی میسری کۆنەو لەخێزانی چەترداره‌کانە، بەعارەبی کۆن پێی دەڵێن (ئانیسۆن)، یان ڕازیانەی ڕۆمی و لەئیسپانیاو ئیتالیاو ڕووسیاش دەچێندرێت.

زیرەی شیرین ڕووەکێکی یەك ساڵەیە، گوڵەکانی سپی بەرەو سەوزن، گەڵاکانی پەلدارن و لێرەوە وشەی (بمبنیلا) هاتووە کەمانای باڵ یان پەلدار دەدات، درێژی ڕووەکو ڕازیانە ناگاتە پتر لەنیو مەتر.

ڕازیانە لەخۆگرتەی کۆمەڵێك ڕۆنی جێگیرە بەڕێژەی ٣٠٪ و ڕۆنی سوکیش بەڕێژەی ٣،٥٪ و توخمی شەکری و پرۆتینی و ئەکسالاتی کالسیۆمیشی تێدایە.

سوودە پزیشکیەکانی ڕازیانە

گەر لەگەڵ بنەبەلەك (عرقسوس)دا بکوڵێندرێت ئەوا سنگ لەهەوای پیس پاکدەکاتەوەو تەنگەهەناسەییش ناهێڵێت، گەر بەهاڕاوەکەی هەناسە هەڵبمژین ئەوا سەرئێشەی سارد ناهێڵێت، گەر بەهاڕاوەیی چاوی پێ بڕێژی، ڕێگە لەداکەوتنی بەردەوامی ئاوی چاو دەگرێت، ڕازیانە بەڵغەم ناهێڵێت و بۆنی ناخۆشی نێو ریخۆڵەو گەدەش تور دەداتە دەرێ، دڵەکوتێ بنبڕدەکات، ڕێگە لەکۆکەو هێڵنجدان دەگرێت، تسیش دەردەکاتە دەرەوە، بەهۆی لەخۆگرتنی بڕێکی زۆرباشی زەیتی سووکەوە، بەکەڵکە بۆ چارەسەری تینوێتی، بەسوودیشە بۆ چارەسەری ژانە سکی هاوتا لەگەڵ پەنامان، بەتایبەت لای منداڵ.

ڕەچەتە سروشتیەکان
بۆچارەسەری نەخۆشیەکان بەمیوە

•بۆ چارەسەری سەرئێشەو ڕزگاربوون لەئازارەکەی:

شێوازەکەی: هەڵدەستیت بەلەتکردنی سێوێك بۆ چەند کەرتێکی بچووك و دەیخەیتە نێو پەڕۆیەکی پاکژەوە، بەدەستەکانت دەیگوشی، بەلاتەنیشتەکانی دەستت ئەم ئاوگیراوەیە لەتەوێڵت هەڵدەسوی.

•بۆچارەسەری تا و بەرزی پلەی گەرمی:

شێوازەکەی: هەڵدەستی بەکەرتکردنی بەری سێو بۆ چەند پارچەیەك، دواتر بەشێوەی نیونمەك دەیخەیتە نێو پەڕۆیەکەوە، ئینجا بۆماوەی یەك کاتژمێر دەیخەیتە سەر تەوێڵت.

•بۆچارەسەری نەخۆشیەکانی پێست، وەکو نەخۆشی هەڵقەبوونی پێست(قوبا):

شێوازەکەی: دوو کەوچك لەسرکەی سێو دەکرێتە پەرداخێك لەئاوەوەو ڕۆژانە دووجار بۆماوەی ١٥ ڕۆژ بەکاری دەبەیت.

•بۆ خۆپاراستن لەڕەقبوونی دەمارە خوێنبەرەکان:

شێوازەکەی: کەوچکێکی بچووك لەسرکەی سێو دەکرێتە پەرداخێك ئاوەوەو بەردەوام دەیخۆیتەوە.

•بۆ چارەسەری نەخۆشی ڕێوی:

شێوازەکەی: ڕۆژی شەش جارو بۆماوەی ١٥ ڕۆژ ناوچە دووچاربووەکەی لەشت بەسرکەی سێو داپۆشە.

•بۆ چارەسەری هەوکردنی جومگەکان:

شێوازەکەی: کەوچکێك لەسرکەی سێو دەکرێتە پەرداخێك ئاوەوە لەکاتی هەر ژەمە خۆراکێکدا دەخورێت بۆماوەی یەك مانگ.

•چارەسەری شێ و زۆری فرمێسکی چاو:

شێوازەکەی: کەوچکێکی بچووك لەسرکەی سێو دەکرێتە پەرداخێك ئاوەوە لەکاتی هەر ژەمە خۆراکێکدا دەخورێت بۆماوەی دووهەفتە.

•بۆ خۆپاراستن لەژەهراوی بوون لەرێگەی خۆراکەوە:

شێوازەکەی: دوو کەوچك لەسرکەی سێو دەکرێتە پەرداخێك ئاوەوە لەپێش هەر ژەمە خۆراکێکەوە دەخورێت گەر هەست بکەیت خراپ بووە.

•بۆچارەسەری ئارەقی شەوان:

شێوازەکەی: نەختێك لەسرکەی سێو دەهێنین و هەموو لەشمانی پێش نوستن پێ چەور دەکەین.

•بۆچارەسەری سکچوون و هێڵنجدان:

شێوازەکەی: دوو کەوچك لەسرکەی سێو دەکرێتە پەرداخێك ئاوەوە لەکاتی خواردنی هەر ژەمە خۆراکێکدا و بۆماوەی ٤ رۆژ دەیخۆیتەوە.

•بۆچارەسەری خراپی و بەد هەرسی:

شێوازەکەی: پەرداخێك ئاوی گەرم دەخۆینەوە کەکەوچکێکی بچووك لەسرکەی سێوی تێکراوە، ئەمەش پاش خواردنی خۆراکی قورسی وەکو گۆشت دەبێت.

•بۆچارەسەری هەوی قورگ:

شێوازەکەی: کەوچکێك لەسرکەی سێو دەکرێتە پەرداخێك ئاوەوەو هەموو سەر کاتژمێرێك بۆ ماوەی پێنج چرکە لەدەممانی وەردەدەین، پاش غەرغەرەکردن باشتر وایە بخورێتەوە، ئەگەر هەست بەچاکبوونەوە کرد ئەوا دەیکەینە دووکاتژمێر جارێك، ئەمەش بۆماوەی دوو رۆژ بەردەوام دەبێت.

•بۆ بەهێزکردنی پووك و پاکژکردنەوەی دەم:

شێوازەکەی: ٢٥ گرام لەسرکەی سێوو ١٠٠ گرام لەئاو تێکەڵاو دەکرێت و دواتر لەدەمی وەردەدەیت.

•بۆ کرداری کێش دابەزاندن:

شێوازەکەی: دوو کەوچك لەسرکەی سێو دەکرێتە پەرداخێك ئاوەوە لەکاتی نان خواردنداو بۆماوەی یەك ساڵ بەردەوام دەبێت لەسەری.

•بۆ لەناوبردنی ڤایرۆس و بەکتریا:

شێوازەکەی: کەوچکێکی بچووك لەسرکەی سێو دەکرێتە پەرداخێك ئاوەوە لەڕۆژێکدا یەکجار دەیخۆیتەوە.

•بۆچارەسەری دەوالی لاقەکان:

شێوازەکەی: نەختێك لەسرکەی سێوی چڕکراوە دەهێنێت و دەمارە خوێنهێنەرەکانی لاقتی پێ چەور دەکەیت، ئەمەش جارێك بەیانیان و جارێکیش شێوان بۆ ماوەی یەك مانگ دەبێت.

•بۆچارەسەری کۆکە:

شێوازەکەی: کەوچکێکی بچووك لەسرکە تێکەڵی دوو کەوچك لەهەنگوین دەکەیت و دواتر دوو کەوچك گلسرینی تێکەڵ دەکەیت و بەباشی پێکەوەیان ڕادەژێنیت، دواتر لەڕۆژێکدا ۳ قومی لێدەدرێت، ئەگەر کۆکەکە توند بوو ئەوا هەموو دوو کاتژمێرجارێك کەوچکێکی بچووکی لێدەخۆیت و لەباری کۆکەی تاوناتاودا شەوانە جارێك یان دووجاری بەکاری دەهێنیت.

•بۆچارەکردن و نەهێشتنی ئارەق:

شێوازەکەی: سێ کەوچکی بچووك لەسرکەی سێو دەکرێتە پەرداخێك لەهەنگوینەوەو بەجوانی پێکەوەیان ڕادەژێنیت و دواتر بەکەوچکی بچووك لەکاتی خەوتندا بەکاری دەهێنیت.

•بۆ چارەسەری پێوەدانی مێرووەکان:

شێوازەکەی: بەشە دیارەکانی جەستە بەشۆردەرەی ئاوێتەیەك چەور دەکرێت کەپێکهاتووە لەسێ لەسەرچواری سرکەو چارەکێك لەکولاوی جاترە، دەخرێتە سەر ناوچە پێوەدراوەکەو چەند جارێکیش بەسرکەی سێو شوێنەکەی تەڕدەکەین.

•بۆ چارەسەری سنگ گیران یان برك:

شێوازەکەی: ئاو لەدەم وەردەرێك دروست دەکرێت کەپێکهاتووە لە: ۷۰ گرام لەسرکەی سێوی تێکەڵاو بەپەرداخێك ئاوی نیمچە گەرم دەکرێت و چەندجارێك لەدەم وەردەدرێت، ئەوی تریشی دەخورێتەوەو ئەم کردارە لەڕۆژێکدا بەلای کەمەوە دووجار ئەنجام دەدرێت، گەر قورگت هەستیارە ئەوا ۵۲ گرام لەسرکەی سێو بکەرە پەرداخێك ئاوەوەو بۆ منداڵی تەمەن ۵ ساڵیش ۲۰ گرام لەسرکە دەکرێتە ۱۰۰ گرام ئاوەوەو ۲۰گرام هەنگوینیشی بۆ زیادەبار دەکرێت و چەندجارێك بەهێواشی لەدەمی وەردەدەیت.

•بۆچارەسەری سوتانەوە:

شێوازەکەی: بۆماوەی یەك ڕۆژ بەسرکەی چڕکراو شوێنە سوتاوەکە چەوردەکرێت، بۆ خۆلادان لەتلۆقەی سوتان و کاریگەرییە پاشەکیەکانی بەخێرایی سرکەی سێوی لێدەدرێت.

•بۆ چارەکردن و پاکژکردنەوەی بۆریەکانی میز:

شێوازەکەی: خواردنەوەی دوو کەوچکی بچووك سرکە لەیەك پەرداخ ئاودا دەبێت.

•بۆچارەسەری پووك و هەوکردن و چلکەزامیەکان:

شێوازەکەی: کولاوی گوڵە هەنار وەکو غەرغەرە لەڕۆژێکدا سێ جار بەکاردەهێندرێت.

•بۆچارەسەری چڵمی لووت و سەرمابردن:

شێوازەکەی: لەئاو خوساوی هەنار لەڕۆژێکدا ٣ تنۆك دەخورێتەوە بۆماوەی ٣ ڕۆژ.

•بۆچارەسەری تای توندو سکچوون و دوسنتاریای ئەمەیبی و سەرئێشە و لاوازی بینین:

شێوازەکەی: شەربەتی هەنار بەتێکڕای دووپەرداخ لەڕۆژێکدا بەکاردێنیت.

•بۆ دەرکردنی کرمی ڕیخۆڵەو بەتایبەت کرمی درێژۆلکە(تاقانە)و چارەسەری مایەسیری:

شێوازەکەی: لەئاوخوساوی توێکڵی ڕەگی هەنار بەتێکڕای کەوچکێکی بچووك لەگەڵ پەرداخێکی پڕ لەئاوی کوڵدا تێکەلاو دەکەین و بۆماوەی ١٠ خولەك بەجێی دەهێڵین، دواتر دەیپاڵێوین و بەتێکڕای ٣ بۆ ٤ ڕۆژ دەخورێتەوە.

•بۆچارەسەری کێشەکانی لووت و چالاککردنی دەمارەکان و دۆخەکانی ماندووبوون:

شێوازەکەی: چەند تنۆکێك لەئاوی هەنار وەردەگرین و لەگەڵ کەوچکێك لە هەنگوین تێکەلاوی دەکەین و دواتر دەکرێتە لووتەوەو کێشەکانی چارەدەکات، هەروەها خواردنەوەی ئاو هەنار لەگەڵ هەنگویندا بەکەڵکە بۆ دەمارو چارەسەری ماندوویی.

•بۆچارەسەری دۆخەکانی گوگێری:

شێوازەکەی: ئاوگیراوی هەناری تێکەڵ بەنەختێك ئاو بەنەختێك لەهەنگوینی تێکەلاو دەکەین و دەیخۆینەوە، ئەم ڕەچەتەیە خوێن پاکژدەکاتەوەو کێشەی خراپ هەرسیش ناهێڵێت.

•بۆ زیادکردنی ڕەنگاندنی پرچ:

شێوازەکەی: بۆ کولاوی توێکڵی هەنار خەنەش زیاد دەکرێت بەمەبەستی ڕەنگ پێدانی پرچ و ڕەونەق پیشاندانی.

•بۆچارەسەری برینی گەدە:

شێوازەکەی: بڕێکی هاوتای هاراوەی بەری هەناری وشك یان کوتراوی بەری هەناری تازەو

هەنگوینی پاڵفتەکراو بەکاردێت، لەم تێکەڵاوە کەوچکێکی بچووکی لێدەخورێتەوە بەچارەکێك پێش نان خواردن بەتێکڕای سێ کەوچك لەڕۆژێکدا.

•بۆچارەسەری ترشێتی گەدە:

شێوازەکەی: توێکڵی هەنار کۆدەکرێتەوەو وشك دەکرێت و دەهاڕدرێت تاوەکو نەرم دەبێت، دواتر نەختێك ئاو بەهێندەی پەرداخێك لەکتریەکدا دەکوڵێنی و کەوچکێك لەهاڕاوەی ئەم هەنارەی تێکەڵاو دەکەیت و ئینجا وەکو چا دەخورێتەوە.

•بۆ خۆپاراستن لەوەستانی مێشك:

شێوازەکەی: بەیانیان نیو پەرداخ لەناو گیراوی پرتەقاڵ دەخورێتەوە.

•بۆ چارەسەری پەستانی خوێنی بەرز:

شێوازەکەی: دوو پەرداخ لەشەربەتی پەرتەقاڵ بۆ ماوەی شەش هەفتە بەڕۆژانە دەخورێتەوە.

•بۆچارەسەری تا و هەوی قوڕگ و سورێژە:

شێوازەکەی: شەربەتی توو وەکو غەرغەرەو خواردنەوە لەڕۆژێکدا سێ جار بەکار دەهێندرێت.

•بۆ چارەسەری سکچوون و دەرکردنی کرمەکانی نێو ڕیخۆڵە:

شێوازەکەی: کوڵاوی ڕیشاڵی توو بەتێکڕای یەك پەرداخ بۆ هەموو بەیانییەك دەخورێتەوە.

•بۆ چارەسەری هەوی دەم و ڕیخۆڵەکان و تێکچوونەکانی هەرس:

شێوازەکەی: کوڵاوی گوڵ و گەڵای تازەی توو بەکاردێت، یان بە تازەیی دەخورێت وەکو پاکژکەرێك.

•بۆ چارەسەری کەم توانایی گانکردن و نەخۆشی شەکرە:

شێوازەکەی: بەری تووی تازە دەخورێت و هەروەها وەکو شەربەتیش لەڕۆژێکدا سێ جار دەخورێتەوە.

•بۆچارەسەری زیپکەو پاکژکردنەوەو نەرمکردنی پێست:

شێوازەکەی: تووی تازە پاش کوتان یان فلیقاندنی بەشێوەی دەمامك بۆماوەی ٢٠-٣٠ خولەك دەخرێتە سەر ڕووخسار، دواتر بەئاوی نیمچە گەرم دەیشۆی و ئینجا بەگوڵاو دەیشۆی و ئەم کردارە لەهەفتەیەکدا دووجار یان سێ جار دووبارە دەکرێتەوە.

•بۆچارەسەری دۆخەکانی گوگیری:

شێوازەکەی: دەتوانی هەنجیری وشکەوەبوو یان تازە بەبێ هیچ ئامادەکارییەك بخۆیت، هەروەها دەتوانی ٣ بۆ ٤ هەنجیری تازەی کەرتکراوو دە دانە کشمیش لەپەرداخێکی گەورەی

شیردا بکوڵێنیت، هەروەها دەتوانی ٥ دانە بەری هەنجیر لەئاوی نیمچە گەرمدا بەشەوان بخوسێنیت و دواتریش لەکاتی قاوەڵتی و بەیانیاندا بیخۆیت و بیخۆیتەوە.

●هەوکردنی قورگ:

شێوازەکەی: ٤ یان ٥ دانە هەنجیری تازە لە ٥ لیتر ئاودا دەکوڵێنیت و دواتر دەیپاڵێویت و ئاوەکە دادەنێیت تاوەکو سارد دەبێتەوە ئەوکات دەیخۆیتەوە بۆ چارەکردن و نەهێشتنی ئازارەکانی قورگ.

●بۆ نەهێشتنی بزماری پێ (نوکە پێستی زیادە):

شێوازەکەی: ناوکرۆکی بەری هەنجیر دەخرێتە سەر بزمارەکان بەدرێژایی شەو پەڕۆیەك دایدەپۆشیت.

●بۆچارەسەری زیپکەو زامی دەم:

شێوازەکەی: گەرمکردنی هەنجیر لەئاو یان لەشیردا دەبێت و هەموو هەنجیرێك دابەشی دوو لەت دەکرێت بەجۆرێك ناوکرۆکی بەری هەنجیرەکە ڕاستەوخۆ دەخرێتە سەر زیپکەکە، ئەم ڕێگەیە زۆر کارایە بۆ چارەسەری برینەکانی دەمیش.

●بۆچارەسەری برینی بۆگەن:

شێوازەکەی: بە بەری هەنجیرە وشکە یان کوڵاو لەگەڵ شیری ئاسایی پاش ساردبوونەوەی برینەکانی پێدادەپۆشرێ، بەجۆرێك توێکڵەکەی ڕاستەوخۆ دەخرێتە سەر برینەکان و لەسەرەوەی بەکەتانە پەڕۆیەك دەیبەستیت و ئەمەش ٣ بۆ ٤ ڕۆژ بەردەوام بەکاری بێنەو دڵنیابە لەلاچوونی تەواوەتی ئەم برینانە لەپاش ئەو ماوەیە.

●بۆچالاککردنی پێست و نەهێشتنی چرچی:

شێوازەکەی: بۆجوانکردنەوەی پێستی ڕووخسار: چەند دانە شیلکێك دەفلیقێنیت و لەڕووخساری هەڵدەسوی پێش خەوتن، تاوەکو بەیانی پێوەی دەیهێڵیتەوەو دواتر بەئاوی مەعدەنوسی ئەفرەنجی دەیشۆیت.

●بۆچارەسەری سکچوون و کەمی دەردانی زراوو نەخۆشیەکانی جگەرو میسلدان و گورچیلە:

شێوازەکەی: گەڵاو ڕەگی شیلك دەخۆیتەوە بەکوڵاوی.

●بۆچارەسەری هەوی مێزڵدان و دەرکرنەدەرەوەی کرمی مشەخۆر:

شێوازەکەی: ناوکە کاڵەکە دەکوتیت و دواتر لەناودا لەسەر ئاگرێکی نزم بۆماوەی ٤٥ خولەك دەیکوڵێنیت، دواتر ئەم کوڵاوە دەپاڵێویت لەتوورەکەو دەیخۆیتەوە بەبڕی پەرداخێك لەڕۆژێکداو بۆماوەی سێ ڕۆژ لەسەری بەردەوام دەبیت.

•بۆچارەسەری سەرمابردن و ئازاری سنگ:

شێوازەکەی: چەند دانە لیمۆیەك دەگوشین و ئەم گوشراوە دەخەینە سەر ئاگرێکی نزم و دواتر کەوچکێکی گەورە لەهەنگوینی هەنگ یان هەنگوینی ڕەشی بۆ زێدەبار دەکەین و شێوی دەدەین تاوەکو هەنگوینەکە دەتوێتەوەو دواتریش بەبڕی دوو کەوچکی گەورە لەم گیراوەیە دەخورێتەوە، بەلآم نابێت ڕاستەوخۆ قوتی بدەین، بەڵکو نەختێك ئەم گیراوەیە لەدەمدا دەمێڵینەوە ئینجا دەیخۆین (قوتی دەدەین).

• پووك پژان:

شێوازەکەی: لیمۆیەك دەکەینە دوو کەرتەوەو توێکڵەکە لەناواخنەکەی جیادەکەینەوە، دواتریش پەنجەی شایەتومان دەخەینە نێو بۆشایی توێکڵی لیمۆکەو لاتەنیشتی توێکڵەکە بەپەنجەیەکی تر دەگرین، لەم کاتەشدا بە ڕووە سپیەکەی بەشی ناوەوەی توێکڵی لیمۆکە پوکمان دەساوین بۆ چەند خولەکێك و دواتریش ڕۆژانە ئەمکارە ئەنجام دەدەینەوە تاوەکو خوێن پژانەکە دەوەستێتەوە.

•بۆ چارەسەری سەرئێشەو سەرئێشەی نیوەیی:

شێوازەکەی: توێکڵی لیمۆیەك دەخەینە نێو پەڕۆیەکی شانە تەنکەوەو بەری تەوێڵمان بەڕووی توێکڵە زەرد یان سەوزەکە هەڵدەسوین و بەردەوام دەبین تاوەکو پێستمان هەست بەگەرم بوون دەکات، پاش ئەمەش سەرئێشەکە خۆی نامێنێت.

•بۆ چارەسەری پەستانی بەرزی خوێن:

شێوازەکەی: گەڵای مانگوا دەخەینە پێش تیشکی خۆر تاوەکو وشك دادێت، دواتر دەیشۆین و دەیخەینە نێو بڕێکی گونجاو لەئاوەوەو ئینجا دەیخوسێنین بۆماوەی یەك کاتژمێر، دواتر لەڕۆژێکدا سێ پەرداخ لەم ئاوە دەخۆینەوە بۆماوەی سێ ڕۆژ.

•بۆ بەهێزکردن و چالاککردنی دڵ:

شێوازەکەی: بەری گواڤا لێدەکەینەوە + بەری مانگوای پێگەیەهەرمێیەو + پارچەیەك سەهۆڵ و سێ یەکی پەرداخێك لەئاوی سەهۆڵاو تێکەڵاو دەکەین تاوەکو شەربەتێکی سەهۆڵاومان دەست دەکەوێت، ئەمەش گرنگە بۆ چالاککردنی دڵ.

•بۆ لەناوبردنی ڤایرۆسەکان و بەهێزکردنی کۆئەندامی بەرگری لەش:

شێوازەکەی: پیاڵەیەك لەمێوژ + سێ پیاڵە لەئاوی کوڵ + کەمتر لەکەوچك و نیوێك لەهەنگوینی ڕەش دەکەینە قاپێکەوەو دایدەپۆشین و بۆماوەی یەك کاتژمێر دەیهێڵینەوە، ئینجا ئەم بەئاو خوساوەکە دەپاڵێوین و لەساردکارەوەدا دەیپارێزین و ڕۆژانە یەك پەرداخی لێدەخۆینەوە.

•بۆ چارەکرنی ڕۆماتیزم و ئازاری خوارپشت:

شێوازەکەی: ٦ دانە هەنجیر لە ٢،٥پەرداخ ئاودا بۆ چەند خولەکێك دەکوڵێنین، ئینجا هەڵدەستین بەدەرکردنی هەنجیرەکەو بەباشی دەیفلیقێنین و دەیخەینە سەر ناوچە ئازاراویەکەو بەپارچەیەکی گەرم دایدەپۆشین.

•بۆ چارەسەری وشکە کۆکە:

شێوازەکەی: ٢٥-٣٠ گەڵای هەنجیر لەلیترێك ئاودا بەپلەیەکی گەرمی باش دەکوڵێنین و دواتر ئەم کوڵاوە کەساردبوەوە بەبڕی ٣ پەرداخ ڕۆژانە دەخورێتەوە بەمەبەستی بۆ کەمکردنەوەی کۆکەو نەهێڵانی ئازاری سورێی مانگانەو یارمەتی ئاسان هاتنەدەرەوەشی دەدات.

•بۆ چارەسەری ئازاری جومگەژان (نەقرەس):

شێوازەکەی: ١٥ دانە گێلاس بەڕۆژانە دەخورێت یان شەربەتی چڕی گێلاس بەبڕی سێ کەوچك ڕۆژانە دەخورێتەوە.

•بۆ پاکژکردنەوەی پێست و خۆراك پێدانی:

شێوازەکەی: بەری درەختی ئەفۆکادۆی پێگەیهەرمێو لەگەڵ نەختێك لەڕۆنی نەرچیو (زەیت)ی زەیتوندا دەکوترێت و دواتر ڕووخساری پێهەڵدەسوین و ئەم ماسکە بۆماوەی چارەکە کاتژمێرێك پێوەی دەیهێڵینەوە.

•بۆ جوانکردنەوەی پێست و نەرمکردنەوەی پێستی وشکەڵاتوو:

شێوازەکەی: نیو دانە ئەفۆکادۆی پێگەیهەرمێو دەکوتین و لەسەر ڕووخسارمانی دادەنێین و بۆ ماوەی چارەکە کاتژمێرێك پێوەی دەیهێڵینەوە، ئینجا ڕووخسارمان دەشۆین، پاشان جارێك یان دووجاری تر لەهەفتەیەکدا ئەم ماسکە دووبارە دەکەینەوە.

•بۆ چارەسەری سکچوونی منداڵ:

شێوازەکەی: سێو بەسوودە بۆ گیرسانەوەی سکچوونی توندو ماوەدرێژی منداڵ، سێوەکە دەهاڕێت یان ورد دەکرێت، دواتر لەڕۆژێکدا چەند جارێك بەنەخۆشەکە دەدرێت.

• بۆ چارەسەری هەوی چاو:

شێوازەکەی: توێکڵی سێو بەسوودە بۆچارەسەری هەوکردنی چاو. سەرەتا توێکڵی سێوەکە بگرەوەو دواتر بیخەرە نێو تاوەیەکەوەو بەئاو دایپۆشە، نەختێك بیهێڵەو بۆ ماوەی چەند خولەکێك بابکوڵێت، نەختێك هەنگوینیش بکەرە نێو ئاوەکەوە، دواتر ئەم ئاوە بخۆرەوەو پاشان هەستدەکەیت بەرەبەرە چاوسوتانەوەکەت بوونی نامێنێت.

•بۆ چارەسەری پرچی وشك:

شێوازەکەی: نیو پەرداخ لەبەرهەمی ئەفۆکادۆی زۆر پێگەیەەرمێو لەگەڵ مۆزێکی بچووکی تەواو پێگەیشتوو نیو زەردێنەی هێلکەو نیو پارچە کەرەی بچووك و دوو کەوچك لەزەیتی زەیتون تێکەڵاو دەکرێن و ئینجا لەپرچی شۆردراومانی هەڵدەسوین و بۆماوەی ٢٠ خولەك پێوەی دەیهێڵینەوەو دواتر بەشامپۆ''ی نەرمکارەوە دەیشۆینەوە، ئەم چارەسەرە بۆ پرچێك کەوشك بێت لەهەفتەیەکدا یەکجار بەکاردێت، بەڵام سەرجەم پرچەکانی تر یەکجار لەمانگێکدا بەکاردێت.

•بۆ نەهێشتنی پێستی مردوو:

شێوازەکەی: مشتێك لەخوێی دەریای پاکژکراو لەگەڵ یەکدانە ئەفۆکادۆی تەواو پێگەیەەرمێو تێکەڵاو دەکرێت و لەپێیەکانەوە بەجوڵەیەکی بازنەیی بۆ بەشەکانی سەرەوەی لاقمانی هەڵدەسوین.

•بۆ جوانکردنەوەو زیندەیی و نەرمیتی بەخشین بە پرچ:

شێوازەکەی: نیودانە لەبەری ئەفۆکادۆی توێك گیراو لەگەڵ نیوکەوچکی بچووك لەزەیتی ئەفۆکادۆو ٢ دانە زەردێنەی هێلکەدا تێکەڵاو دەکەین و دەیان فلیقێنین و ئەم گیراوەیە بەکاردێت بۆ شێلانی پێستی سەرو پرچ بەلاتەنیشتەکانی پەنجە، لەگەڵ گرنگی دان بەو بەشانەی پرچ کەوشك هەڵاتوون، ئەم شێلاندنە بۆماوەی ٥ خولەك بەردەوام دەبێت، ئینجا گیراوەکە بۆماوەی ١٥ خولەك بەپرچەوە دەیهێڵینەوەو دواتر قژمان بەئاو دەشۆین و وشکی دەکەینەوەو شانەی دەکەین.

•بۆ خۆراك پێدان و بەهێزکردنی پرچ:

شێوازەکەی: نیودانە مۆزو یەك لەسەرچواری ئەفۆکادۆیەك و چواریەکی شەمامەیەك لەگەڵ کەوچکێك لە شیری چەور تێکەڵاو دەکەین و لەسەرمانی هەڵدەسوین بۆ ماوەی چارەکێك پێش لەشتنی.

•بۆ بریقەدان لە پرچ:

شێوازەکەی: یەك دانە ئەفۆکادۆ دەکوتین + کەوچکێك لەزەیتی زەیتون + کەوچکێك بیکنگ پاودەر تێکەڵاو دەکەین و ئینجا لەسەرمانی هەڵدەسوین و پاش چارەکێك دەیشۆین. یان یەك هێلکە لەگەڵ کەوچکێك ئاوگیراوی لیمۆ تێکەڵاو دەکرێت و دەدرێت لەپرچ (پاش شتنی بەشامپۆ) بۆماوەی نیو کاتژمێر پێوەی دەیهێڵینەوەو ئینجا دەیشۆین. یان کەوچکێك لەهەنگوینی هەنگ بەچوار پەرداخ ئاوی نیمچە گەرم تێکەڵاو دەکرێت و بەباشی پێکەوە رای دەژەنین و پاش شتنی پرچ ئەم گیراوەیەی لێ هەڵدەسوین و دواتر نایشۆینەوە، بەڵکو وشکی دەکەینەوە و وازی لێدەهێنین.

•بۆ لەناوبردنی چرچی و گێڕانەوەی گەنجێتی بۆ پێستی وشك:

شێوازەکەی: نیودانە ئەفۆکادۆ لەگەڵ کەوچکێك لەهەنگویندا بەجوانی تێکەڵاودەکەین و دواتر لەرووخسارمانی هەڵدەسوین و بۆماوەی ٢٠ خولەك پێوەی دەیهێڵینەوەو ئینجا بەگوڵاو لەرووخسارمانی دەکەینەوەو ئەم کردارە لەهەفتەیەکدا دووجار دووبارە دەکەینەوە.

•بۆ چارەسەری نەخۆشی سەدەفی یان لە پکەیی:

شێوازەکەی: خواردنی نیو دانە بەری ئەفۆکادۆ بەڕۆژانە، لەگەڵ چەورکردنی پێست بەپوختکراوی گوڵە بەیبون، ئەم شێوازە یارمەتی کەمبوونەوەی ئازارو سوتانەوەی هاوشانی نەخۆشی سەدەفی دەدات، هەروەها هانی پێست دەدات بۆ خێرا ساڕێژ بوون.

•بۆ چارەسەری بارەکانی سکچوونی بەردەوام:

شێوازەکەی: پارچە پارچەکردنی بەری سێو وازلێهێنانی بۆ چەند کاتژمێرێك تاوەکو ڕەنگی تۆخ دەبێت، دواتر بیخۆ، دڵنیابە لەوەی کاریگەری باشی هەیە بۆ نەهێشتنی سکچوون.

•بۆ چارەسەری بەردی زراو:

شێوازەکەی: خواردنەوەی سرکەی سێو بۆماوەی چوار ڕۆژ، بەم تێکڕایانە: نیو پەرداخی بچووك بەپێنج جار لەڕۆژی یەکەم و دواتر ١/٤ ی پەرخێك لەسرکەی سێوی تێکەڵاو بەبڕی ١/٤ ی پەرداخێك لەزەیتی زەیتون لەڕۆژی دووەمدا بخۆرەوەو سێیەم و چوارەمیش بەهەمان شێوە.

•بۆ نەرمکردنەوەی پێست و لەناوبردنی چرچی:

شێوازەکەی: بڕێکی گونجاوی بەری قەیسی + بڕێکی باشی ئاو + دانەیەك لەبەری ئەفۆکادۆی توێکگیراوی پارچە پارچەکراو، هەموو ئەمانە تێکەڵاو دەکەین و ئینجا بڕێکی کەم لەزەیتی زەیتونی پاڵفتەکراوی تێدەکەین و بەباشی ڕای دەژێنین و ئینجا وەکو ماسك لەڕووخسارمانی هەڵدەسوین و بۆماوەی ٤٥ خولەك پێوەی دەیهێڵینەوە، دواتر بەئاو ڕووخسارمان دەشۆین، ئەم کردارە دوو ڕۆژ لەهەفتەیەکدا ئەنجام دەدەین، باشتر وایە پێش خەوتن ئەنجامی بدەین.

•بۆ چارەسەری گوگیری:

شێوازەکەی: دوو دانە بەری ئەفۆکادۆ وەردەگرین و گۆشتەکەی لێدەکەینەوە (واتا توێکی دەگرینەوە)و لەقاپێکدا دەیکوتین و دەیفلیقێنین، دواتر سرکەی سێوو ئاوی لیمۆو بەهاراتی گونجاوی تێدەکەین، ئەم تێکەڵەیە دەکەینە نێو کولێرەوەو دواتر دەیخۆین.

•بۆ چارەسەری پەستانی بەرزی خوێن:

شێوازەکەی: توێکڵی مۆز بەجوانی دەکوڵێنین و دواتر لەئاوەکەی دەخۆینەوە.

•بۆ چارەسەری برینی پێ:

شێوازەکەی: توێکڵی گوێزی سەوز یان فەریکە گوێز دەسوتێنیت تاوەکو دەبێتە خۆڵەمێش، دواتر وەکو نیونمەك بەکاردێت بۆ چارەسەری برینی پێی کەسی نەخۆشی شەکرەدار، هەروەها چارەی برینی دووچار بوو بەڤایرۆسی (هەربس) دەکات، سەرباری چارەسەری برینە شێرپەنجەییەکان.

•بۆ چارەسەری لاوازی:

شێوازەکەی: خواردنی دوو دانە بەری مۆز بەرۆژانە بەشێوەیەکی ئاسایی یان بەشەربەتی، چونکە مۆز دەوڵەمەندە بەپرۆتینەکان.

•بۆ چارەسەری دۆخی خراپ هەرسی:

شێوازەکەی: هەموو رۆژێك و بۆماوەی ١٦-٣٠ رۆژ بەردەوامبە لەخواردنی مۆزێك.

•بۆ چارەسەری لەکەی پێست یان برینی تەنك:

شێوازەکەی: بەشێك لە ناوکرۆکی ئەفۆکادۆ دەخرێتە سەر لەکەی پێست یان برینە تەنکەکە، بەپەرۆیەکی پاکژ دەپێچدرێت، ئەمەش رێگە لەهەوکردنی برین دەگرێت و یارمەتی دەدات بۆ چاکبوونەوە.

•بۆ نەرمکردنەوە و چارەسەری پێستی وشك و کەمکردنەوەی پەڵەی پێستیی ئاسایی و چارەسەری ئەکزیما:

شێوازەکەی: هەویری ناوکرۆکی ئەفۆکادۆ بەکاردێت.

•بۆ چارەسەری ئازاری گەدە:

شێوازەکەی: سێوێك پارچە پارچە بکە، دواتر بەتەواوەتی بیتلێنەوە، ئینجا تێکەڵی دارچینی یان هەنگوینی بکە، رۆژانە بەباشی ئەم تێکەڵەیە بجوو پێش ئەوەی قووتی بدەیت بۆ چەند جارێك، ئەمەش بەهۆی کارکردنی بەکتینی کوتراوی سێوەوە دەبێت لەدروستکردنی رووپۆشێکی گەدەپارێز، بۆئەمەش کاریگەرییەکی بەهێزی دەبێت و رۆڵی باشترین ئازارشکێنی گەدە دەبینێت

•بۆ چالاککردنی کۆئەندامی هەرس و رزگارکردنی لە گازەکان:

شێوازەکەی: کولاوی گەڵای رووەك و ئەفۆکادۆ دەخورێتەوە.

•بۆ چارەسەری رۆماتیزم و دەمەڵ و پەڵەی پێست و هەوی جومگە:

شێوازەکەی: زەیتی تۆوی گێلاس وەکو چەورکار بەکاردەهێندرێت.

●بۆ پاراستنی ئێسك لەفشەڵی، بەتایبەت لای خانمان:

شێوازەکەی: ١٠ بۆ ١٢ دانە قۆخ بەرۆژانە دەخورێت، ئەمەش یارمەتی بەهێزبوونی ئێسك دەدات، کەبەهۆی کەمبوونەوەی بڕی ئەسترۆجینەوە ئێسك فشەڵی دروست دەبێت.

●بۆ چارەسەری ددان زەردی و نەهێشتنی نیهەرمێکانی سەر ددان:

شێوازەکەی: بەبەکارهێنانی ئاوگیراوی شیلك بەبەردەوامی دەبێت.

●بۆ رزگاربوون لەکرمە مشەخۆرەکان و بەتایبەت کرمی درێژکۆلەیی(کرمە تاقانە):

شێوازەکەی: هەندێك لەناوکی هەنار لەپێش خۆردا وشك دەکرێتەوە یان بەگەرمکردن لەسەر ئاگرێکی کەم بۆ ماوەی حەوت کاتژمێر دادەنرێت، دواتر ئەم ناوکانە دەهاڕدرێت، کەوچکێکی گەورە لەپۆترەی ئەم ناوکانە دەکرێتە پەرداخێك لەئاوی ئەناناسەوە، ئەم خواردنەوەیە بەتێکڕای ٣-٤ جار رۆژانە پێش خواردن دەخورێتەوە.

●بۆ کرانەوەی رەنگی پێست:

شێوازەکەی: ئاوی لیمۆ بەکاردێت، ئەمەش لەرێگەی تێهەڵسوینی کەرتە لیمۆوە بەپێستە تێرەکەی لەشدا، وەکو پێستی مەچەك، کەدواتر رەنگەکەی ئاڵ دەکاتەوە.

●بۆ چارەسەری نەخۆشی لە پکەیی (صدفی)و وشکەلاتویی پێست (قوبا)و پاکژکردنەوەی برینەکان و خێرا سارێژبوونیان:

شێوازەکەی: لەتی بەری هەنجیری فیرعەونی پێگەیەرمێو بەکاردەهێندرێت لەشێوەی برین پێچداو دەخرێتە سەر شوێنە دووچارەکە، هەروەها شیری هەنجیرە توو یان هەنجیرە فیرعەونی بەشێوەی چەورکار لەشوێنە دووچارەکە دەدرێت بۆ چارەسەری.

●بۆ چارەسەری کۆکە:

شێوازەکەی: سێو چارەو دەرمانێکی سەرکەوتووە بۆ رزگاربوون لەوشکە کۆکەو کۆکەی پچڕ پچڕ، باشتر وایە رۆژانە شەکرە سێو بۆ ماوەی یەك هەفتە بخورێت، بەلام پێویستە خۆمان بپارێزین لەخواردنەوەی سارد پاش سێو خواردنەکە.

کۆمەڵێک ئامۆژگاری گشتی
لەکاتی بەکارهێنانی سەوزەو میوەدا

کۆمەڵێک ئامۆژگاری گشتی تایبەت بەبەکارهێنانی سەوزەو میوە:

●دەبێت هەوڵی دەستەبەرکردنی زۆرترین بڕە خۆراکی نەکوڵیو بدەین بۆ سەر خوانی نان خواردنەکەمان، گەر نەتوانین هەمیشە وابکەین ئەوا باشتر وایە نیوەی ژەمەکانمان تایبەت بێت بەخواردنی سەوزەو میوەوە، بەمەش ئەنزیمی پێویست بۆ لەشمان دابین دەکەین.

●نابێت بەهیچ شێوەیەك خۆراك هەڵبگیرێت، بەڵکو پێویستە بەتازەیی بخورێت.

●ئەو کاتەی میوەیەك بوونی کەمە یان هەر نییە، ئەوا دەتوانی پەنا ببەیتەبەر رژاندن چونکە بەمە دەتوانی ئەنزیمەکانی نێوی بپارێزیت.

●گەر ویستمان سەوزەمەنی بکوڵێنین ئەوا با زۆر لەسەر ئاگر نەبێت و زۆریش وریای بین، بۆیە پێویستمان بەمەنجەڵی تایبەتیە بۆ لێنانی سەوزەمەنی.

●لەکاتی کەرتکردنی ئەو سەوزەو میوانەی بەتەڕی دەخورێن باشتر وایە کەرتی بچووك نەکرێن، بەڵکو باشتر وایە بکرێنە چەند لوز یان قاژێکی گەورەوە، ئەمەش پێویستە بۆ پاراستنی ئاوە تیاهەبووەکەی و ئەو ڤیتامینانەشی کەبەهەوا دەئۆکسێت.

●باشتر وایە توێکڵی سەوزەو میوە نەگیرێت، بەتایبەت ئەو میوانەی بەتەڕی دەخورێن، گەر پێویستیشی کرد ئەوا زۆر بەتەنکی توێکی بگرەوە چونکە بڕێکی زۆری ماددەی خۆراکی و ڤیتامین لەناوچەی ژێر توێکڵدا کۆدەبنەوە، گەر توێکڵەکەی بەئەستوری لێی لابرا ئەوا بەشێکی زۆری ڤیتامینەکانت لەدەست دەردەچێت.

●ڤیتامین (ج) لەئاوی گەرمدا تیادەچێت، بۆیە باشتر وایە بەهەڵم سەوزەکان بکوڵێنین، هەروەها ئەم ڤیتامینە زۆر بەخێرایی دەئۆکسێت، ئەمەش بەهۆی بوونی بڕێکی باشی کانزای قورسی وەکو ئاسن و مسەوەیە، بۆیە باشتر وایە قاپ و مەنجەڵی ئەلەمنیۆم بەکاربهێنیت بۆ کوڵانی ئەو میوەو سەوزەمەنیانەی کەئەم ڤیتامینەیان تێدایە.

●باشتر وایە سەوزەمەنی لەناو هەڵەخوسێندرێت پێش کوڵانی چونکە بەم لەئاوخستنەی بڕێکی زۆری ڤیتامینەکان لەشێوەی ڤیتامین(ج یان سی) لەدەست دەدات کەلەئاودا دەتوێتەوە.

●نابێت پێش خواردنی سەوزەو میوە بەکاتێکی زۆر لەسەر خوانی دابنێین چونکە ئەمە

دەبێتە هۆی ئۆکساندنی هەندێك لەم ڤیتامینانەی نێو سەوزەمەنی و بەتایبەت ڤیتامین(ج یان سی)، بەهۆی زۆری کاتی دووچاربوونی بە هەوا.

●دەبێت برێکی زۆرکەمی ئاو بۆ لێنانی سەوزەمەنی بەکاربهێنیت.

●پێویستە ئەو سەوزەمەنیانەی کەلێدەنرێن بەباشی ورد بکرێن، بۆ ئەوەی بەکەمترین کات بکولێن.

●نابێت شلەی سەوزەکەمان لەبیربچێتەوە کەزۆر دەوڵەمەندە بەڤیتامین و کانزا تیاتواوەکانی.